Chráníme si své tělo

- Nejčastější zranění kostí je zlomenina
- Snažíme se jí znehybnit obvázáním, šátkem a vyhledáme lékařské ošetření
- Podvrtnutí, výron, vymknutí – léčíme většinou klidem a chlazením
- Výživa by měla být bohatá na vápník
- Důležitý je i vitamín D (vytváří se v těle při pohybu na slunci, nebo se doplňuje stravou)
- Správné držení těla, vhodná obuv, vyhýbání se nerovnoměrnému nošení těžkých břemen (na 1 rameni)

Zásady bezpečné cyklistiky

- Správné vybavení a znalost dopravních pravidel
    - Vždy ochrannou přilbu a oblečení s reflexními prvky
    - Dodržujte pravidla silničního provozu
    - Dobře vybavené kolo
    - Nikdy nenoste na kole sluchátka
    - Obě ruce připraveny na brzdách

Svalová soustava

- Svaly s kostrou umožňují pohyb těla
- Svaly tvoří některé orgány (srdce, žaludek, děloha,..)
- Při pohybu se některé svaly zkracují a jiné prodlužují
- 2 druhy svalů:
    - Můžeme je ovládat svou vůlí – můžeme si sednout nebo otočit hlavu
    - Neovládáme je svojí vůlí – srdeční sval, svaly stěn žaludku

Podporujeme své svaly

- I svaly si můžeme poranit – natáhnout, natrhnout – při sportu, i svalové křeče
- Před sportováním je potřeba se zahřát a protáhnout svaly
- Zátěž zvyšovat pozvolna, dostatečně pít a dbát na správné provedení pohybů
- Důležitá je pestrá strava – dostatek bílkovin a dostatek pohybu