Obývačková výzva pre Slovensko - deti, cvičte s nami!

Tím trénerov zo športového klubu BENITIM v Bratislave prináša deťom športovanie priamo do ich obývačiek. Vyzýva celé Slovensko, aby cvičilo!

“Chceme upozorniť na to, že deti zostali bez organizovaného pohybu, čo neprospieva ich fyzickej ani psychickej kondícii.” apelujú tréneri. “Každý deň o 16:15 hod. zverejňujeme na sociálnych sieťach krátky tréning, podľa ktorého môžu deti doma cvičiť, natočiť sa a poslať nám video späť. Deti potom odmeňujeme v žrebovaní vecnými cenami.”
BENITIM deti aj rodičov vyzýva: Ukážme, že je nás veľa, ktorí dokážeme vyjsť z tejto skúšky silnejší a odolnejší!

Zapojili sme všetky naše kapacity, aby počas izolácie nezostal detský šport len v rovine prechádzok a hrania sa na záhrade. Pre rozvoj detskej motoriky to úplne nestačí. Ak deti doteraz pravidelne športovali, v súčasnom režime bez tréningov prichádzajú o svoje zručnosti, ktoré doteraz prácne získali. Naši tréneri prinášajú deťom na facebookovej stránke videá s cvičeniami z rôznych oblastí: všestranné športové tréningy, parkour, tanec, gymnastiku - pre škôlkarov aj školákov. Vyzývame všetky deti a ich rodičov z celého Slovenska: Precvičme sa spolu do šťastného konca!

BENITIM okrem aktivít na sociálnych sieťach už týždeň trénuje svojich členov - takmer 1 000 detí - online naživo. Chce predísť tomu, aby ich návrat do bežného tréningového režimu nebol frustrujúci, ak stratia svoje nadobudnuté zručnosti a schopnosti. “Našli sme spôsob, ako priniesť deťom náhradu za tréningy v telocvični priamo do ich domovov. Naši tréneri používajú zážitkovú formu s pomôckami, ktoré deti bežne doma nájdu,” hovorí Andrea Čvapková, spoluzakladateľka BENITIM-u. Online tréningy prinášajú deťom mnoho benefitov. Majú pravidelný pohyb, v ktorom zapájajú cielene celé telo. Preferujeme cviky na lepšie držanie tela, keďže viac sedia pri počítači a úlohách. Vyskúšajú si rôzne športy, nájdete medzi nimi aj karate, parkour, gymnastiku, tanec. Toto im pomáha zlepšovať koncentráciu pri učení, majú lepšiu náladu aj spánok. Uvidia sa so svojimi kamošmi aspoň online a zostanú v kontakte s trénermi. “Spätná väzba od rodičov a detí je výborná. Rodičia oceňujú, že s deťmi cvičíme, pretože sami to nedokážu. Deti vnímaju tréningy ako zábavné spestrenie dňa, čo nás nesmierne teší a motivuje do ďalších aktivít”, uzatvára Dana Becová, spoluzakladateľka klubu.
Obývačkovú BENI výzvu podporili odmenami pre deti partneri: Bupi, Unilever, Nivea, Babybel, JellyBelly.

BENITIM - BENI klub, o.z. - od roku 2010 trénuje každoročne cca 1500 detí od 3 do 15 rokov priamo na základných školách, organizuje športové víkendové kurzy a tábory pre deti. Spolupracuje s tímom 80 profesionálnych trénerov.
Kontakt: www.benitim.sk, vedenie.beniklub@gmail.com +421 905 508 129, +421 908 716 664