

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Ani v této situaci bychom neměli zapomínat, jak je pohyb důležitý. Navozuje dobrou náladu, posiluje imunitu a fyzické zdraví.

Každý den zařaďte do svého denního režimu libovolnou pohybovou aktivitu (dle svých možností) např.:

- skákání přes švihadlo
- chůze či běh do schodů
- cvičení dle hudby
- posilovací cvičení (na břišní svaly, svaly horních končetiny, zádové svaly...)
- protahovací cvičení
- cvičení rovnováhy
- počítají se i domácí práce úklidové, čistící

Na youtube doporučuji např.:

- sestavu cviků „POZDRAV SLUNCI“
<https://www.youtube.com/watch?v=RcJHWZQ490c>



- zacvičte si s výsadkáři

<https://youtu.be/jG5CBmocpXM>

- online lekce tance

<http://www.degezetko.cz>

- cvičení s atlety

<https://www.atletika.cz/aktuality/hybeme-se-s-atlety-lukas-hodbod/>

<https://www.atletika.cz/aktuality/hybeme-se-s-atlety-jan-fris/>

Přeji příjemné dny, hodně sil a držte se! KK