Dobrý den,

všechny vás moc zdravím a doufám, že i v této době se nevyhýbáte tělesné aktivitě. Pokud zrovna nepomáháte mamince s jarním úklidem, doporučuji si v klidu domova zacvičit.

Posílám vám pár odkazů na cvičební programy, které mám sama vyzkoušené. Pro ty, které si mezi učením rády uděláte krátkou přestávku, doporučuji jednoduchou aplikaci do telefonu se sérií posilovacích cviků na pár minut denně (nezapomeňte se nejdřív lehce protáhnout a zahřát; stačí 5 minut). A pro ty, kterým cvičení opravdu chybí, doporučuji jógu. Uvolní, protáhne a dostane vás do příjemného duševního rozpoložení (ideální je její cvičení pomocí většího monitoru nebo i televize, která má připojení k internetu).

Samozřejmě, že aktivitě se v rámci TV meze nekladou, proto si klidně vytvořte samy svůj týdenní (čtrnáctidenní) program.

**Do 30. 3. 2020 očekávám vaše průběžné hodnocení své tělesné aktivity na** [**armova@gymkrom.cz**](mailto:armova@gymkrom.cz)**.**

Př. Cvičím denně 20 min podle aplikace a večer přidávám 10 minut jógy. Cítím se skvěle. Helena Nováková, 8.A

Př. Vyzkoušela jsem všechno, ale přesto jsem si vytvořila vlastní soubor cvičení. Představím jej v první hodině TV po skončení karantény, protože bych ho chtěla doporučit svým spolužačkám. Helena Nováková, 8.A

1. **Aplikace do telefonu (je nutné ji stáhnout a nainstalovat)**

**Název: 30denní Program Cvičení**

Výběr celku: Cvičení celého těla

Minimální obtížnost: středně obtížný 1 nebo 2

Minimální počet sérií cviků za den: 2 (vše máte splněno maximálně za 15 dní)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.thirtydayfitnesschallenge&hl=cs>

1. **Jóga pro začátečníky i pokročilé**
2. 20 minut JÓGY PRO ZAČÁTEČNÍKY

<https://www.youtube.com/watch?v=0hXvoEGRIdQ>

1. JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA | Cviky na bolest zad

<https://www.youtube.com/watch?v=3YLi_DfNtrk>

1. JÓGA proti bolesti hlavy, uvolnění krční páteře

<https://www.youtube.com/watch?v=JYTK6EWMcMk>

1. 27 minut JÓGY | POSÍLENÍ CELÉHO TĚLA

<https://www.youtube.com/watch?v=JabBRrFbjcg>

1. 60 MINUT POWER JÓGY

<https://www.youtube.com/watch?v=NmvPtn4MMTo>

1. Večerní JÓGA | Jóga na dobrý spánek

<https://www.youtube.com/watch?v=FBV6H4Yl_ss>

1. POWERYOGA CZ | Jóga pro pevné tělo (20min)

<https://www.youtube.com/watch?v=GmbFjggCuPw>

S pozdravem a přáním pevného zdraví

Mgr. Jitka Armová