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.

1. Do svého mobilního telefonu si stáhněte aplikaci **30denní program cvičení**, který (při cvičení 2 sérií cvičení za den) zkrátíte na 15 dní

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

1. Vyber si z nabídky **Cvičení celého těla**
2. Vyber si obtížnost: **středně obtížný 1** nebo **středně obtížný 2**
3. Cvič dva celky (dny) hned za sebou
4. Vždycky, než začneš s cvičením podle telefonu, lehce se protáhni (stačí 5 minut)
5. Vždycky, jak skončíš se cvičením, zase se lehce protáhni a uvolni
6. Po ukončení programu cvičení (max. 15 dní), napiš na armova@gymkrom.cz, své výsledky.

Pokud nemáte tzv. chytrý telefon, vymyslete sérii cviků na 10-15 minut denně na 14 dní, zapište si je a samozřejmě zacvičte. Cviky se můžou opakovat, ale nezapomeňte, že jednostranné zatížení svalů je spíše ke škodě, než k užitku. Použij cviky pro celé tělo: protahovací na začátku a na konci a uprostřed pár posilovacích pro celé tělo. Samozřejmě můžeš hledat inspiraci i na internetu.

Pro ty, které mají rády spíše klidnější způsob pohybu nebo potřebují vykompenzovat jednostranné zatížení svalů, přidávám odkazy na cvičení jógy:

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>

**Do 30. 3. 2020 očekávám vaše průběžné hodnocení své tělesné aktivity na** **armova@gymkrom.cz****.**

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

Případné dotazy ráda zodpovím na **armova@gymkrom.cz****.**

S pozdravem a přáním pevného zdraví

Mgr. Jitka Armová