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.

Pro všechny mám zajímavý praktický úkol:

1. Stáhni aplikaci **30denní program cvičení** do svého telefonu a nainstaluj ji.

<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

Po ukončení programu cvičení (max. 15 dní), napiš na [armova@gymkrom.cz](mailto: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. Samozřejmě můžeš hledat inspiraci i na internetu.

Případné dotazy zodpovím na [armova@gymkrom.cz](mailto:armova@gymkrom.cz).

S pozdravem a přáním pevného zdraví

Mgr. Jitka Armová