

## VE ZDRAVÉM TĚLE, ... (ŽÁDNÝ COVID :-D)

Je nová doba – **HÝBEME SE DOMA!!!**

Karanténní podmínky nás přinutili zavřít se opět ve svých domácnostech a nevystřkovat ani čumák. Uložili jsme se tedy k zimnímu spánku jako medvědi. Ale nyní přichází jaro a je čas říci pohodlíčku **NE! MY SE CHCEME HÝBAT!** V kuchyni, obýváku, na balkóně či na zahrádce, tady všude se dá cvičit, tančit, posilovat ... .

Přináším pár typů a inspirací a doufám, že vás nenechají nečinnými a svá těla ztuhlá z práce na PC pěkně potrápíte pohybem!!!

### POSILOVÁNÍ

#### **Set 10 cviků na břicho**

*Cviky provádějte pomalu a klidně, účelem není co nejrychleji docvičit, nýbrž dát zabrat svalům.*

**#1 Half Roll**



**#2 Přitahy**



**#3 Zkracovačky**



**#4 Zvedání pánve z boku**



**#5 Lift**



**#6 Roll Over**



**#7 Zvedání pánve**



**#8 Plank**



**#9 Criss - Cross**



**#10 Nůžky**





Standing hamstring stretch



Cat and camel



Pelvic tilt



Quadruped arm/leg raise



Partial curl



Extension exercise



Gluteal stretch



Side plank

## ŠVIHADLO

Skákání přes švihadlo 30denní výzva				
1. den	30		16. den	Odpočinek
2. den	60		17. den	145
3. den	90		18. den	150
4. den	Odpočinek		19. den	155
5. den	100		20. den	Odpočinek
6. den	105		21. den	160
7. den	110		22. den	165
8. den	Odpočinek		23. den	170
9. den	115		24. den	Odpočinek
10. den	120		25. den	175
11. den	125		26. den	180
12. den	Odpočinek		27. den	185
13. den	130		28. den	Odpočinek
14. den	135		29. den	190
15. den	140		30. den	200

## MÍČ



Načinání zad (viz str. 38–39)



Zkracovačky (viz str. 40–41)



Podřep u zdi (viz str. 58–59)



Luk 2 (viz str. 68–69)



Kleště (viz str. 74–75)



Zklidnění; leh s nohama nahoře (viz str. 19)

**Školka se švihadlem nebo míčem. Každý může soutěžit sám se sebou a nebo sourozencem. Krásné vzpomínky, kdy jsem sama byla ještě školou povinná :-))**

### **Školka se švihadlem**

- 10x přeskoky snožmo
- 9x přeskoky v mírném stoji předkročeném, pravá vpředu
- 8x přeskoky v mírném stoji předkročeném, levá vpředu
- 7x přeskoky na pravé noze
- 6x přeskoky na levé noze
- 5x přeskoky snožmo, švihadlo se točí vzad
- 4x přeskoky snožmo se zkříženýma nohama
- 3x „houpačka“ - ve stoji snožmo zvednout špičky, švihadlo pod ně podsunout, přenést váhu z pat na špičky, švihadlo táhnout dál pod patami, provést rychle
- 2x snožmo, se zkříženýma nohama, švihadlo se točí vzad
- 1x „vajíčko“ - skok snožmo, když klesá švihadlo k zemi, zkřížíme ruce před tělem



### **Školka s míčem**

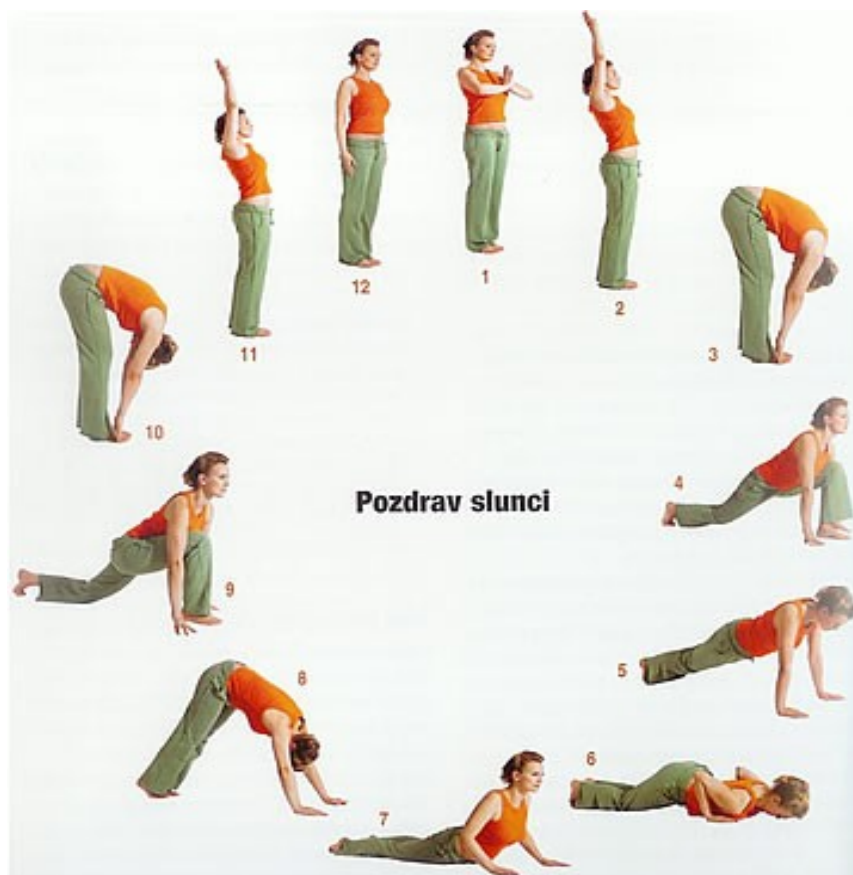
- 10x hodit míč o stěnu a chytit do obou rukou
- 9x hodit míč o stěnu a tlesknout před tělem, chytit míč
- 8x hodit míč o stěnu a tlesknout před tělem i za tělem, chytit
- 7x hodit a chytit míč pouze pravou rukou
- 6x hodit a chytit míč pouze levou rukou
- 5x hodit míč pod pravou nohou a chytit
- 4x hodit míč pod levou nohou a chytit
- 3x hodit míč o stěnu a udělat dřep, chytit míč
- 2x hodit míč zády ke zdi, otočit se a chytit
- 1x hodit míč obouruč o zeď, otočit se o 360 stupňů a chytit



**Švihadlo jsem si pořídila už loni úplně nové. Je takové gumové a musím se přiznat, že nic neodpouští. Už několikrát mě pěkně švihlo, když se mi přeskok nepovedl, ale i tak je to prima zábava.**

## JÓGA

Pozdrav slunci zvládne určitě každý. Probudíme se, protáhneme se a otevřeme svou mysl



### VÝZVA:

Posílejte fotky nebo videa, jak vy jste se zapojili a trávíte volný čas pohybem.

[eva.prerostova@zspacejov.cz](mailto:eva.prerostova@zspacejov.cz)    WhatsApp 728 251 248

Už vidím, jak se sypou jedničky z tělocviku!!!

### INSPIRACE:

na webových stránkách televize seznam je mnoho videí, kde si vybere pohyb podle svého gusta opravdu každý

<https://www.televizeznam.cz/porad/pohybove-aktivity>

webové stránky televize ČT DĚČKO rozpohybují všechny kamarády na prvním stupni

<https://decko.ceskatelevize.cz/porady>

namátkou:

CVIČÍME S LVÍČATY

JOGÍNCI

TANCE Z POHÁDKOVÉHO RANCE

CVIČÍME SE SPORTÍKEM

HÝBÁNKY

RYTMIX

TANEČNÍ HRÁTKY S HONZOU ...

**POJĎME SE VŠICHNI SPOLEČNĚ HÝBAT!!!**