**TV pro žáky ZŠ a MŠ U Lesa Karviná.** Kabinet TV ☺

Během dne si udělejte 30 minut čas na cvičení.

***Velmi důležité* -** před cvičením se zahřát (poskoky na místě nebo poskoky přes švihadlo) a rozcvičit!

***Cvičte s vlastní vahou:*** Kliky – 20, sklapovačky nebo sed/lehy 20, dřepy 20, Angličany 20 – dvě až tři série.

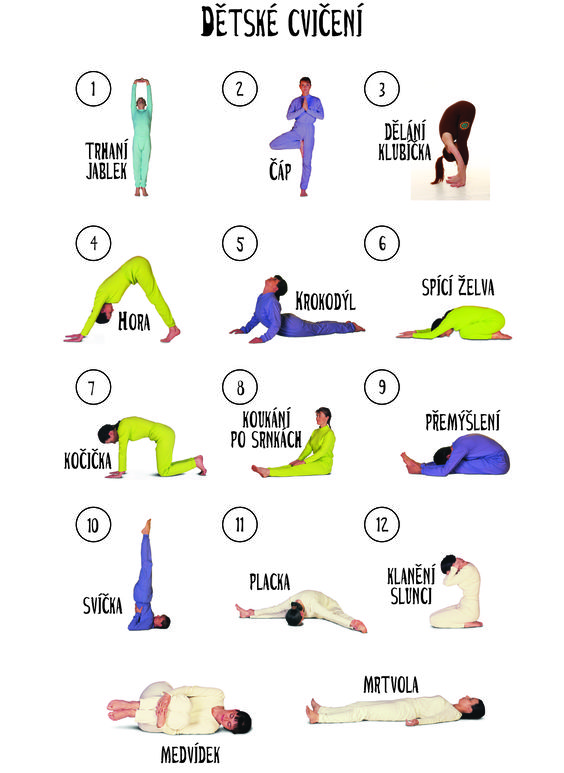
***Nezapomeňte pravidelně dýchat.***

Ideální je také procházka v přírodě 30 - 60 min. rychlou chůzí – každý den – ***užijte si prvního sluníčka.***

(**vyvarujte se covid situacím** – noste roušky, myjte si pravidelně ruce, dodržujte 2 metrové rozestupy - netvořte skupinky a hloučky).

Přidáváme pár protahovacích cvičení: Kabinet TV ☺

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Kabinet TV ☺