**Tělocvik pro žáky ZŠ a MŠ U Lesa Karviná.** 

Během dne si udělejte 30 minut čas na cvičení.

Nezapomeňte se před cvičením zahřát (poskoky na místě) a rozcvičit se!

**Cvičte:** Kliky – 15, sklapovačky nebo sed/lehy 15, dřepy 15 – dvě série za sebou.

**Nezapomeňte pravidelně dýchat.**

Ideální je také procházka v přírodě 45 min. rychlou chůzí – každý den (netvořte skupinky a hloučky).

Zde máte ukázku několika protahovacích cvičení, které můžete provádět během distanční výuky u počítače.

(10 minut cvičení na pracovní židli - **pozor u křesla s kolečky na zemi** – nezapomeňte si je zabrzdit)

 Kabinet TV 



