**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 – 20, sklapovačky nebo sed/lehy 20, dřepy 20, Angličany 20 – dvě série.

**Nezapomeňte pravidelně dýchat.**

Ideální je také procházka v přírodě 60 min. rychlou chůzí – každý den (netvořte skupinky a hloučky).

Zde máte ukázku několika protahovacích a posilovacích cvičení. Kabinet TV 

Najděte si chvilku čas a zhlédněte prosím video – 5 Tibeťanů.

<https://www.youtube.com/watch?v=FFa_BsJGg1Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=uG5Sw_s3Lko>

