**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!

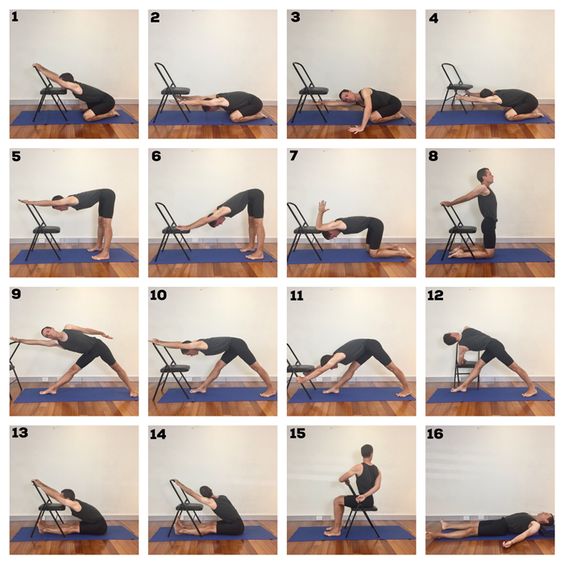
**Cvičte s vlastní vahou*:*** Kliky – 20, sklapovačky nebo sed/lehy 20, dřepy 20, Angličany 20 – dvě až tři série.

**Nezapomeňte pravidelně dýchat.**

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

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

U distanční výuky pracujete pořád v sedavé poloze, u pracovního stolu - proto přidáváme pár příkladů protahovacích cvičení.



Kabinet TV ☺