**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 – 35, sklapovačky nebo sed/lehy 35, dřepy 35, Angličany 35 – dvě série.

**Nezapomeňte pravidelně dýchat.**

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

 Kabinet TV 

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Pokud chcete udělat něco na víc pro sebe a hlavně pro své tělo.** 

**Pokračujeme v 30 denní výzvě – dřepy.**

**Přidáváme vám 30 denní výzvu na břicho.**

Svou výzvu můžete držet také podle této tabulky. Stačí každý den dodržovat určitý počet sklapovaček a hlavně vydržet **program dodržovat celých 30 dní**!

| Dny | Cviky |
| --- | --- |
| 1. den | 40 sklapovaček |
| 2. den | 45 sklapovaček |
| 3. den | 50 sklapovaček |
| **4. den** | **odpočinek** |
| 5. den | 60 sklapovaček |
| 6. den | 65 sklapovaček |
| 7. den | 70 sklapovaček |
| **8. den** | **odpočinek** |
| 9. den | 80 sklapovaček |
| 10. den | 85 sklapovaček |
| 11. den | 90 sklapovaček |
| **12. den** | **odpočinek** |
| 13. den | 100 sklapovaček |
| 14. den | 105 sklapovaček |
| 15. den | 110 sklapovaček |
| **16. den** | **odpočinek** |
| 17. den | 120 sklapovaček |
| 18. den | 125 sklapovaček |
| 19. den | 130 sklapovaček |
| **20. den** | **odpočinek** |
| 21. den | 140 sklapovaček |
| 22. den | 145 sklapovaček |
| 23. den | 150 sklapovaček |
| **24. den** | **odpočinek** |
| 25. den | 160 sklapovaček |
| 26. den | 165 sklapovaček |
| 27. den | 170 sklapovaček |
| **28. den** | **odpočinek** |
| 29. den | 175 sklapovaček |
| 30. den | 180 sklapovaček |
|  |  |

**Sklapovačky na břicho**

U sklapovaček zapojujete dolní i horní část břicha. Lehněte si na podložku a zvedněte nohy do úhlu 90 stupňů. Zapojte břišní svaly a zvedněte obě ramena z podložky. Pánev tlačte stále k zemi a prsty se zkuste dotknout prstů u nohy. Pak se pomalu vracejte zpátky do původní polohy.



Zde máte ukázku několika protahovacích a posilovacích cvičení.

