

## **TV – 4. – 9. ročník**

Abyste nezakrněli, posílám nějaké odkazy na cvičení. Cvičení je dobrovolné, ale doporučuje se! (Měli byste cvičit alespoň 3x týdně!)

Přeskoky přes švihadlo (sounož vpřed, vzad, vajíčko, střídavý přeskok)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ymrj5R7SGQ8>

Kliky – dámské, pánské - dodržovat správné držení těla - 3 série – opakování dle možností <https://www.youtube.com/watch?v=6abTpFMGopk>

Břicho –cviky dle vlastního uvážení (sed – leh, zkracovačky, plank – prkno)

U cvičení dávejte pozor, aby vás nezačala bolet spodní část zad (bedra). Znamená to, že cvik neprovádíte správně. Většinou se to stává při vyšším počtu opakování, břišní svaly už nemohou a jejich funkci přebírají bederní svaly. Jestliže tato situace nastane, přestaň nebo zvol jednodušší cvik.

Inspirace: <https://www.youtube.com/watch?v=vkKCVCZe474>

Mezilopatkové svaly: leh na břicho, natažené paže, v jedné ruce tenisový míček. Předávání míčku z jedné ruky do druhé před hlavou, poté zapažení a předání míčku u zadku (střídat stranu po 3 kolech).

Angličáky – počet opakování dle možností <https://www.youtube.com/watch?v=CclYM-RVPKo>

Běh – když bude hezky, jděte se proběhnout.

Rozvoj obecné vytrvalosti – zdatnější běh v kuse. Pomalejší tempo.

Ostatní: 2 minut běh, 1 minuta chůze – pomalý běh.

Zkuste běhat alespoň 15 – 20 minut.

Před cvičením se nezapomeňte zahřát (švihadlo, běh) a protáhnout se (rozcvička)

Po cvičení je nutné se protáhnout. <https://www.youtube.com/watch?v=SpMcaRLKrPU>