



„Smetanka v pohybu“

Nezapomeňte se mezi učením a plněním úkolů trochu protáhnout !!!

Proč se hýbat?

- posílíte si imunitu
- zlepšíte si dýchání
- posílíte si kosti a srdce
- zlepšíte si krevní oběh
- nastartuje si správné trávení
- nebudete smutní, líní a ...

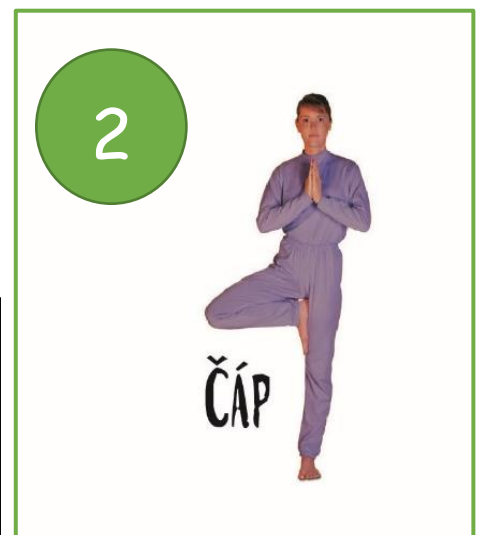


Domácí cvičení pro radost a správné držení těla:



1) Stoupněte si na špičky, nohy rozkročte na šířku ramen. Ruce zvedněte nad hlavu a snažte se je střídavě napínat co nejvíce ke stropu, jako byste chtěli trhat jablka rostoucí až v samých korunách stromů. Nezaklánějte přitom moc hlavu.

2) Postavte se s chodidly vedle sebe, dejte ruce v bok (nebo spojte před tělem), zvedněte jednu nohu a její patu opřete o druhou nohu ze strany nad kolenem. A teď zavřete oči. Jak dlouho v postoji vydržíte? Vyměňte nohy.



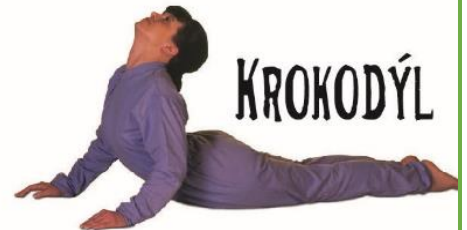
3



3) Začněte ve stoji s chodidly u sebe. Váhu těla rovnoměrně rozprostřete mezi všechny prsty u nohou. Ruce položte dlaněmi na zem a zpevněte střed těla zatáhnutím břicha a vytahujte se mírně nahoru. Ramena tlačte dozadu a dolů. Několikrát opakujte.

4) Začněte v lehu na břiše, ruce jsou u těla. Začněte provádět vzpor ležmo s oporou o ruce, pánev a kolena zůstávají na zemi, mírný záklon (výdrž 10 vteřin a několikrát opakujte).

4



5



5) Klekněte si na čtyři. S nádechem stáhněte břišní svaly (zatáhněte břicho) a vyhrbte se. S výdechem se uvolněte a vraťte do výchozí polohy. Několikrát opakujte.

6) Začněte v sedu s nataženýma nohama. S výdechem jděte do maximálního předklonu, hlava mezi kolena. Nohy jsou po celou dobu natažené (nekrčit v kolenou). Několikrát opakujte.

6

PŘEMÝŠLENÍ



7

KOUKÁNÍ PO SRNKÁCH



7) Začněte v sedu s nataženýma nohama, rovná záda, ruce na kolenou. Pánev je přesazená, ramena tlačte nahoru a vzad. V této pozici provádějte dlouhý nádech a výdech. Několikrát opakujte.

8) Výchozí pozice je v sedu roznožném (tzv. placka). S výdechem proveďte maximální předklon, ruce položte k nohám a hlavu co nejvíce k zemi. Nohy jsou po celou dobu natažené (nekrčit v kolenou). Několikrát opakujte.

8

PLACKA



9

SVÍČKA



9) Začněte v lehu s nataženýma nohama. Přejděte do lehu vznesmo, s nádechem zvedněte nohy (napnuté nebo s pokrčenými koleny), pánev a trup od podložky a podepřete si záda rukama. Pomalu protáhněte nohy i záda směrem vzhůru, až se váha těla přesune na šíji, ramena a nadloktí. Opakujte 3x.

10) Začněte v kleku se skrčenýma nohama (sed na patách), rovná záda, ruce v týl. S výdechem jděte do předklonu hlavy a horní části trupu. Brada se dotýká hrudní kosti. Několikrát opakujte.

10

KLANĚNÍ SLUNCI



11

SPÍCÍ ŽELVA



11) Začněte v kleku se skrčenýma nohama (sed na patách), ruce v prodloužení trupu opřené o předloktí (dlaně na zemi). S výdechem napněte ruce a zatlačte ramena směrem k zemi. Hlava je mezi rameny. Poté uvolněte a jděte do výchozí polohy. Několikrát opakujte.

12) Lehněte si na záda, paže dáme od těla tak, aby dlaně směřovaly nahoru. Paty položíme na zem a necháme spadnout špičky volně do stran. Bradu mírně zasuneme do hrudní jamky. V této pozici vydržíme co nejdéle a pravidelně dýcháme (alespoň 1 - 2 minuty).

12

MRTVOLA



BONUS pro ty, kteří toho ještě nemají dost:

- <https://www.televizeseznam.cz/porad/pohybove-aktivity/cviceni-pro-deti-1250581>
- <https://edu.ceskatelevize.cz/predmet/vychova-ke-zdravi?stupen=2-stupen-zs>
- <http://www.strecink.cz/index.php>



Vaši tělocvikáři