1. POSILŇOVANIE DOLNÝCH KONČATÍN

1. Zahriatie miernym poklusom na mieste + rozcvičenie celého tela

2. Posilňovanie

Dnešným tréningom chcem aby ste si precvičili aj dolné končatiny.

Na obrázku je zobrazených 6 cvičení, pomocou ktorých si precvičíme svaly nôh. Ak poznáte iné cvičenia na nohy.. môžete ich odcvičiť, tieto mnou vybrané cviky berte ako inšpiráciu. ☺ ☺ ☺

Tieto cviky si odcvičte v ľubovoľnom poradí, v rôznej rýchlosti a s rôznou dobou odpočinku. Zvoľte si sami podľa seba. ☺

3. strečingové a naťahovacie cvičenia zamerané na kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov hlavne dolných končatín.

uč. Magáč

2. KARDIO

Keďže nám vedenie vlády uvoľnilo rôzne opatrenia, chcel by som, aby ste vyšli von a vykonávali pohybové činnosti vonku. Do tejto pohybovej činnosti zapojte rodinu, kamarátov, spolužiakov, ale stále si dávajte pozor na hygienu.

Ako pohybovú činnosť si sami zvoľte čo by ste mohli vykonávať, či už to bude bicyklovanie, turistika (hoci len prechádzka po sídlisku), rôzne loptové hry s kamarátmi, alebo aj práca na záhrade, pomoc s domácimi prácami, je to iba na Vás. Verím, že sa hýbať budete a že nezabúdate na pohyb, ktorý je tak potrebný pre naše telo.

Pekný deň želám, veľa síl, veľa úsmevu na tvári a hlavne veľa zdravíčka... ☺

uč. Magáč