

# ÚNOR – zpevní svaly hrudníku a paží

Naším největším přítelem budiž nám v měsíci únoru

naše tělo – na hrudníku a rukou posíleno.

Proto moto pro tento měsíc zní:

Biceps jako Pepek mám, nejen špenát pojídám!

## **Závěrem k posilování horní poloviny těla:**

*Během tohoto měsíce jsme vám ukázali různé možnosti, jak procvičit a posílit horní polovinu těla. Které cviky zvolíte či jakou formu cvičení si oblíbíte je pochopitelně na vás. Nezapomínejte však, že pokud posilujete, je potřeba rovnoměrně zatížit celé tělo. Můžete během jednoho cvičení kombinovat oblíbené cviky na střed těla, horní a dolní polovinu těla, případně pokud budete cvičit obden, můžete jeden den zvolit cvičební sestavu na horní polovinu těla, druhý den na střed těla a třetí den na spodní část těla. Nezapomínejte však, že vždy je potřeba dodržet 4 základní zásady a to: rozehřátí, rozcvičení, samotné posilování a protažení! Ukázali jsme si také co obnáší Cardio trénink. Pokud tvarujete linii je vhodné vždy zvolit aerobní aktivitu, která trvá alespoň 30 minut. Počítejte, že budete pracovat v určitém tempu, je žádoucí abyste se zadýchali a řádně zapotili, jen tak si můžete být jisti, že jste pracovali v potřebné tepové frekvenci. V příštím měsíci se společně přesuneme na dolní polovinu těla. Pokud vás zaujala naše valentýnská „zahříváčka“ Cardio Zumba máte se na co těšit 😊.*

*A v případě, že epidemiologická situace nám ani v měsíci březnu nedovolí potkávat se společně ve škole, máme pro vás nový nápad, jak společně sportovat i za dodržení všech proticovidových opatření. Ale o tom více až v příští Výzvě k pohybu, ať se máte na co těšit 😊!*

**Užijte si s námi poslední cvičební lekci na horní polovinu těla!**

- koho nadchlo Cardio cvičení zvolí si první video.
- kdo si chce zaposilovat, zvolí video číslo dvě – jehož součástí je jak zahřátí, tak rozcvičení, samotné posilování i protažení na závěr.

## Výzva k pohybu číslo 17:

**1. Cardio trénink – tentokrát je to vážně výzva!**

[https://www.youtube.com/watch?v=kZDvg92tTMc&list=RDCMUcpis3RcTw6t47XO0R\\_KY4WQ&start\\_radio=1&t=0](https://www.youtube.com/watch?v=kZDvg92tTMc&list=RDCMUcpis3RcTw6t47XO0R_KY4WQ&start_radio=1&t=0)

**2. Komplettní lekce pro posílení horní poloviny těla – činky (pet lahve) do akce 😊**

<https://www.youtube.com/watch?v=GB7anNI7PKs>

Zdraví Vaši tělocvikáři