

# Tělesná výchova v rámci online výuky

Dobrý den,

v momentálně náročné době Vás nechceme zatěžovat konkrétními úkoly z tělesné výchovy, u kterých bychom vyžadovali jejich splnění. Každý z vás by měl přijmout zodpovědnost za své zdraví a s tím spojený návyk k pohybovým aktivitám. Bohužel to vypadá, že tělocvik tradiční formou ještě několik měsíců probíhat nebude. ☹️

Tento materiál berte jako určité doporučení a návrh, jak v této situaci přistupovat k pohybu.

Je důležité si uvědomit, že pohyb je nezbytnou součástí našeho života. V důsledku nouzového stavu došlo k významnému omezení pohybu. I když jsme nuceni trávit převážnou část dne při online výuce doma, neznamená to, že musíme omezit náš pohyb na minimum. Procházky a jiné pohybové aktivity mohou zůstat v naší náplni dne i nyní. Pokud bychom trávili veškerý náš čas pouze doma, u PC, mobilu, TV, nebo v lepším případě u nějaké knihy či učení, naše svalstvo by začalo ochabovat a snižovala by se naše fyzická zdatnost. Při každodenním dlouhém sezení, je pohybový aparát nepřírodně jednostranně namáhán. Z dlouhého sezení nás mohou začít bolet záda, šíjové svaly v oblasti krku, nebo i hlava.

## Proto je důležité věnovat každý den minimálně 30 minut pohybovým aktivitám.

Předpokládáme, že někteří z vás pohyb zanedbávají. Určitě jsou ale mezi vámi i tací, kteří naopak sportují a možná i více než při klasické docházce do školy. To je jediné dobře a fandíme vám! Berte tento materiál a možné zdroje pohybových aktivit jako inspiraci, kterou můžete a nemusíte využít. Na internetu je zdrojů mnoho, určitě jste schopni najít si případně nějaký materiál sami. 😊

## Pohyb venku

**Chůze a běh je pro člověka jedním z nejpřirozenějších pohybů. Většina z vás už někdy slyšela, že pro tělo je vhodné denně ujít alespoň 10 000 kroků.** Zkuste začít více chodit na procházky, alespoň na 20-30 min. Pokud máte pejska, vezměte ho s sebou, určitě bude mít radost. Chodit můžete i rychlejší chůzí, nebo zkuste běh. Pokud s během začínáte, je vhodné začít pomalým tempem a běh prokládat chůzí. Začněte krátkými úseky (15-20 min.), které postupně zvyšujte dle svých možností. 😊 Dle počasí lze jezdit na kole.

Pro záznam vašich pohybových aktivit můžete využívat aplikace k tomu určené, např: Endomondo, SportsTracker, Fitbit a další. Pokud vlastníte chytré hodinky, aplikaci již máte. 😊

Jak začít postupně s běháním se dočtete například zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=FiCdVC2cRCE> Prostě běž! Doopravdy pěkná videa od tohoto tvůrce pro začátečníky 😊 a nemusíte se přidávat do propagovaného běžeckého klubu..

<https://www.runczech.com/cs/pro-bezce2/inspirace/bezecke-tipy/tip-11-jak-zacit-s-behanim-uplne-od-zacatku/index.shtml>

Pokud již běháte, na této stránce (<https://www.runczech.com>) v záložce „pro běžce“ se můžete inspirovat tréninkovými plány, které jsou zde ke stažení. Lze zde čerpat i další rady, triky a názory. Je tam toho hodně. 😊

## Pohyb doma

Ať se vám to nemusí zdát, doma můžete dělat opravdu mnoho druhů pohybových aktivit, proto si jich pár představíme. Na youtube.com najdete opravdu mnoho a mnoho videí různých aktivit, které jsou dokonale popsány. Stačí si jen vybrat, pustit a cvičit. 😊 Zde něco na ukázkou.

<https://www.youtube.com/watch?v=QhEE5FRtoS4&feature=youtu.be> Cvič s námi z domova! – video cviků vzniklé za podpory našeho Gymnázia Vlašim ve spolupráci s Laca sport group s.r.o.

## Cvičení ke kompenzaci dlouhého sezení u počítače

Při sezení přetěžujeme bederní část páteře a šíjové svaly krku, proto velkou část z nás tyto partie bolí. Zde máte několik možností, jak tomu předcházet. Viz odkazy.

<https://www.youtube.com/watch?v=WvaPGxqjuws> – Na tomto videu je popsán správný sed a od 4:00 min. je zde ukázáno a popsáno několik cvičení, které vám pomohou.

další cvičení

<http://fyzio-s.cz/kompenzacni-cviceni-pro-sedave-zamestnani/>

<https://www.youtube.com/watch?v=PLsU5v1rqbE> cviky pro uvolnění krční páteře

<https://www.youtube.com/watch?v=lyCqXqIStRM&t=2s> jóga proti bolesti zad

## **Kruhový trénink/tabata**

Tento druh komplexní řízené pohybové aktivity by pro vás mohl být doopravdy zábavný. Jen se k němu přemluvit. Kruhové tréninky většina z vás dobře zná. Jde o posloupnost několika cvičení. Máte vždy daný čas cvičení a čas odpočinku mezi cviky. Jedno kolo cviků je dobré opakovat alespoň 3x (nebo dle vašich možností). Na youtube.com je opravdu mnoho modelových tréninků, které si jen zapnete a cvičíte, navíc i v doprovodu hudby. Stačí jen hledat. Pokud si chcete udělat vlastní kruhový trénink, můžete si stáhnout různé časovače, kde si nastavíte intervaly cvičení a odpočinku a můžete si vložit i vlastní hudbu. Případně můžete využít i mnoha připravených intervalů v písničkách na youtube, např.: <https://www.youtube.com/watch?v=mL40wGiWbCo>

## **Příklady kruhových tréninků, podle kterých můžete cvičit:**

lehčí

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

[https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSZ\\_VY](https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSZ_VY)

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>

<https://www.youtube.com/watch?v=n5Sdyj1VPgY>

náročnější

[https://www.youtube.com/watch?v=1Go-ZYq\\_5E4](https://www.youtube.com/watch?v=1Go-ZYq_5E4)

<https://www.youtube.com/watch?v=Yd8LhVpPxT8>

[https://www.youtube.com/watch?v=U\\_Y7Pe0Wi74](https://www.youtube.com/watch?v=U_Y7Pe0Wi74)

## **Protahovací a zpevňovací cvičení - jóga**

Jóga není jen pro starší populaci a děvčata. Jóga vám pomůže se správným držením, protažením a zpevněním celého těla. Zde máte jen příklad několika odkazů, které vám mohou jógu představit. Autorky mají videí většinou více, stačí si vybrat dle libosti. ☺

Pro začátečníky

<https://www.youtube.com/watch?v=0hXvoEGRIdQ>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=JqwKixmM0PQ&fbclid=IwAR2VtexDA71gspB9kxO2RGBcAteLdDVpWwGBhSDPo8bWfvDuAweiJTKngbg&app=desktop>

Pro pokročilé

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

<https://www.youtube.com/watch?v=felalF1ar7A>

Doufáme, že se tímto materiálem inspiřujete a třeba i doma něco vyzkoušíte. Jistě na sobě sami poznáte, že se budete cítit lépe. ☺ Nezapomeňte: „ Ve zdravém těle zdravý duch“.

Mějte se hezky.

**Zdraví vás váš tělocvikářský tým našeho Gymnázia Vlašim.**

Sportu zdar!

