

# BŘEZEN – zpevní svaly dolních končetin

**Naším největším přítelem budiž nám v měsíci březnu  
naše tělo – na hýždích a nohou posíleno.**

**Proto moto pro tento měsíc zní:**

Půlky jako kmínky mám, běhám - cvičím - prospívám!

## **Vybraná cvičení na posílení dolní poloviny těla**

*Máme tady březen, kdy nás čeká poslední část našeho posilovacího bloku. Společně se zaměříme na posílení hýždí a dolních končetin. Asi jste si již všimli, že první výzva v měsíci je vždy seznamovací. Snažíme se dát vám stručný a srozumitelný základ jak správně na to. Nejinak tomu bude i v březnu. Přichystali jsme si pro vás 5 snadných, ale velmi účinných cviků na posílení dolní poloviny těla. Budeme cvičit s vlastní vahou a ke cvičení budeme potřebovat jen karimatku. Pokud máte problémy s kotníky, cvičte raději obutí. Pokud však chcete posílit šlachy kolem kotníků je lepší cvičit bosky. Nezapomínejte, že je potřeba dodržet 4 hlavní zásady – zahřátí, rozcvičení, samotné posilování a protažení na závěr. Na zahřátí pro vás máme slíbenou ZUMBU. Zatancujete si, zahřejete se, rozproudujete krev a snad vám to vykouzlí úsměv na tváři 😊.*

*Kdo nerad tancuje, může nazout tenisky a vyrazit potrérovat běh na virtuální závody!*

## **Výzva k pohybu číslo 18:**

- 1. DANCE WORKOUT** (rozcvička, zahřátí, dynamické posilování, protažení - to vše je součástí této intenzivní půlhodinky!)

[https://www.youtube.com/watch?v=oTqZGng0el&list=RDoTqZGng0el&start\\_radio=1&t=96](https://www.youtube.com/watch?v=oTqZGng0el&list=RDoTqZGng0el&start_radio=1&t=96)

- 2. 5 základních cviků na posílení dolní poloviny těla** – pusťte si video

<https://www.prozeny.cz/clanek/posilovani-s-vlastni-vahou-cviky-na-dolni-polovinu-tela-62936>

**A kdykoli máte chvíli, běžte si vyčistit hlavu na čerstvý vzduch.**

**Udělá Vám to dobře nejen na těle, ale především na duši!**

Zdraví Vaši tělocvikáři