

Abychom nezakrněli

Autor: Mgr. Kristýna Havlová

Číslo: roč. 6, č. 1/2020

Rubrika: Doporučujeme

Klíčová slova:

Jakkoli jsou pravidla karantény přísná, zdravotní procházka do lesa ještě stále patří k povoleným výjimkám. Ani v případě zpřísnění pravidel se však nemusíme ochudit o potřebnou dávku pohybu. Zaslouhou internetu můžete pozvat trenéry a cvičitele z celého světa do své ložnice nebo obývacího pokoje a zbavit se tak snadno bolavých zad i stresu.

- Díky online službě **Google Play** si dnes můžete do svého telefonu, tabletu nebo počítače stáhnout naprosto všechno, hry, mapy, hudbu, filmy, knihy nebo jazykové kurzy. Zároveň zde najdete nepřeberné množství aplikací, které vám poradí s domácím cvičením. K nejlépe hodnoceným aplikacím patří například **7 minute workout app** (7 minut cvičení), **Domácí cvičení bez vybavení**, **30denní program cvičení** nebo **Břišní svaly za 30 dní**. Stačí být zaregistrovaný u společnosti Google a virtuální svět neomezených možností máte jako na dlani. https://play.google.com/store/apps/category/HEALTH_AND_FITNESS?hl=cs

Největším internetovým serverem pro sdílení videosouborů je bezesporu **YouTube**. Zcela zdarma zde najdete hudební klipy, seriály, filmy, divadelní hry nebo vzdělávací videa všeho druhu. Nevíte, jak vyčistit senzor fotoaparátu nebo jak namontovat žaluzie do oken? Zkuste YouTube. Rádi byste se naučili jógové cviky nebo lépe zvládali stresové situace? Zkuste YouTube! Pro inspiraci připojujeme několik odkazů na konkrétní kanály:

- **Mindfulness club** (kanál zaměřený na významný fenomén léčivých schopností mysli) https://www.youtube.com/channel/UCdiA9QqNC53_rPWRaQtNZTg
- **FITFAB Strong** (fitness program se všemi možnými druhy cvičení v různých úrovních obtížnosti) <https://www.youtube.com/channel/UC7bKh9J31p4mssnonuT5eXQ>
- **Still on the way** (jóga pro všechny s milou instruktorkou Rozálií) <https://www.youtube.com/channel/UCt7v7pd89jvSU7dGROIsM9A>
- Profesionální cvičební videa najdete také na portálu **Fithall**. Stačí, když se na stránkách bezplatně zaregistrujete a vyberete si lekci nebo cvičební plán podle svého gusta. Většina videí je zdarma a vašimi instruktory budou zkušené lidi s dlouholetou praxí. <https://www.fithall.cz/index.htm>
- Také na stránkách **onlinepilates.cz** najdete cviky pro formování postavy a posílení celého těla. Pár videí je zdarma, ale jinak je tato služba zpoplatněna sazbou 199 Kč za měsíc a 1999 Kč za rok. Sympatická lektorka vám po zaplacení zpřístupní všechna svá videa, a pokud nevíte, jak začít, můžete se řídit týdenním cvičebním plánem. <https://www.onlinepilates.cz/>

HAVLOVÁ, Kristýna. Abychom nezakrněli. *Impulsy: Inspirace, náměty a trendy dětského čtenářství* [online]. roč. 6, č. 1/2020 [cit. 2020-03-24].

Dostupný z WWW: impulsy.kjm.cz/impulsy-clanek/abychom-nezakrneli

Copyright IMPULSY © 2015, ISSN 2336-727X

Časopis vydává Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Knihovna pro děti a mládež – Centrum dětského čtenářství.

