Jak jistě víte, tělocvik je v této době docela opomíjen, nechci na vás nijak naléhat, ale určitě by bylo dobré si i v této době (dokud je to možné) vyjít do přírody nebo prostě jen ven na procházku. A nemusí být ani dlouhá.

Prosím ale všechny, aby důsledně dodržovali všechna opatření a pravidla, aktuálně nosit roušky. Zároveň dodržovali i odstup od ostatních lidí a rozhodně se nedružili do velkých skupin.

I v této situaci si však každý z nás může i zacvičit.

K tomu, abychom splnili nějakou úlohu samostudia pomůže i to, že každé ráno, klidně po nějaké výživné snídani, udělat pár cviků na protažení - přece si jen vyzkoušíme, kdo si po této "domácí" době dokáže dosáhnout v sedu aspoň na nataženou nohu.

Všechno je jen o vás a věřím, že i v této situaci si každý najdeme nějaký čas k potřebnému pohybu. Vždyť i doma se nemusíme jen válet. Kdo nechce do přírody, může se pohybovat a protahovat každý den doma.

Společně to zvládneme

Filip Lejsek