

**Organizace a země: Bulgaria Training, Bulharsko**

---

**Název aktivity: Čas na cvičení**

---

**Overview (Co se naučíme?):** Jednoduchá sestava cviků pro zlepšení krevního oběhu, koncentrace a pro zvýšení energie během pracovního dne.

---

**Cíl (Proč je dobré se to naučit?):** Cítit se zdravěji, mít víc energie a být během dne produktivnější.

---

**Potřeby:** Pokud máte k dispozici náčiní na cvičení, můžete ho použít. Pokud nic takového k dispozici nemáte, obejdete se bez něj.

---

**Čas:** 16 minut rozložených do celého pracovního dne, 2 minuty cvičení každou hodinu

---

**Cílová skupina:** Všichni zaměstnanci

---

### **Instrukce pro moderátora:**

Je důležité, aby moderátor dobře vybral několik krátkých a jednoduchých fyzických cviků a předvedl zaměstnancům, jak je správně provádět. Každou celou hodinu by měl zaznít určitý signál, který upozorní ostatní zaměstnance na cvičení.

Úkolem moderátora je také pozorovat zaměstnance při provádění cviků, aby se ujistil, že jsou prováděny správně, čímž se minimalizuje možnost případného zranění.

### **Úkoly a postup:**

1. Vyberte si několik krátkých a jednoduchých fyzických cviků, které lze provádět vedle stolu (příklady níže).
2. Stanovte pořadí jednotlivých cviků a počet opakování (tj. začněte s 10 a postupně zvyšujte).
3. Dejte všem zaměstnancům pokyny a předvedte jim, jak správně provádět jednotlivé cviky.
4. Každou celou hodinu nechte zaznít smluvený signál, abyste všechny upozornili, že je čas na cvičení.
5. Aktivitu provádějte ve správném pořadí.

Příklady cviků:

Dřepey



Burpee



Jumping Jack



Kliky



### Závěr a hodnocení:

Jedná se o rychlý, jednoduchý a snadný způsob, jak zlepšit krevní oběh a energii zaměstnanců, aby se pak v práci lépe soustředili. Po prvních dnech cvičení můžete provést krátký průzkum, abyste získali zpětnou vazbu a poznatky o tom, zda výběr cviků a počet opakování všem vyhovuje, nebo zda je třeba je upravit.