TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

**TV\_1\_05**

**Pracovní list**

**Téma: Protažení a posílení**

**zádového svalstva**

Zpracovala: Mgr. Alena Havlíková

05. Posílení a protažení zádového svalstva

Z.p. ( základní poloha) – leh na břiše, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce pod čelem – obr. 1



1- zvednout hrudník asi 10 cm nad podložku, ruce na čele - obr.2



2- vzpažit, dlaně vpřed – obr.3



3- (zvednutý hrudník) ruce zpět na čelo (obr.2 )



4- zpět do základní polohy (obr.1 )



Cvik provádíme pomalu (na 4 doby), opakujeme asi 10x

Chybné provedení

* záklon hlavy
* nečistě provedené vzpažení