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

TV\_02\_09

**Pracovní list**

Téma: posilování – kruhový trénink II.

Zpracovala: Mgr. Lea Doudová

**Svaly paží - triceps:** rovný předklon, z předpažení zapažit pokrčmo - činky



**Svaly paží – biceps:** z připažení (dlaně vpřed) předpažit skrčmo vně - činky

**Svaly nohou:** výpady,neprohýbat v bedrech, činka na ramenou

**Břišní svaly:** leh-sedy, rozevřené lokty, za hlavou je možné držet zátěž

**Zádové svaly:** zvedat do vodorovné polohy, nezaklánět (zátěž za hlavou)

****

**Celkové posílení:** stoj, vzpor dřepmo, vzpor ležmo, vzpor dřepmo, stoj (angličáky)

Po každém cviku protáhni posilované svaly!