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

TV\_02\_10

**Pracovní list**

Téma: posilování – kruhový trénink III.

Zpracovala: Mgr. Lea Doudová

**Svaly nohou:** poskoky na míči – nohy tlačí ze stran do míče



******Břišní svaly:** pozvedy – míč pod zády, v kolenou pravý úhel, ruce v týl

**Zádové svaly:** klek, míč pod břichem – ruce v týl, zvedat trup, neprohýbat

**Břišní svaly:** přednožování**-** míč mezi kotníky



 **Svaly paží:** kliky – míč pod stehny, neprohýbat, hlava v prodloužení trupu



**Svaly nohou, hýžďové a břišní:** míč pod lýtky – zvedat pánev, trup v přímce

Po cvičení všechny posilované svaly protáhni!