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

TV\_02\_11

**Pracovní list**

Téma: posilování – kruhový trénink IV.

Zpracovala: Mgr. Lea Doudová

**Svaly nohou – přední strana:** přednožování



**Zádové svaly:** rovné předklony s osou na ramenou, neprohýbat



**Břišní svaly:** přednožování v podporu na předloktích



 **Svaly paží, mezilopatkové:** stahování kladky za hlavu

**Svaly nohou – zadní strana:** zakopávání

**Svaly paží a trupu:** přitahovaní spodní kladky v sedu do mírného záklonu

Po cvičení všechny posilované svaly protáhni!