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

TV\_02\_15

**Pracovní list**

Téma: posilování – kruhový trénink V

s využitím žebřin

Zpracovala: Mgr. Lea Doudová

**Svaly nohou:** Výstupy na žebřiny



**Břišní svaly:** vis na žebřinách, přednožení skrčmo

**Zádové svaly:** vis na žebřinách, zanožování

**Svaly mezi lopatkové:** sed záda opřená o žebřiny, paže stahovat do svícnu



**Břišní svaly:** leh – sed, nohy v pravém úhlu opřené o žebřiny



**Svaly paží:** vis na žebřinách, shyb



Po cvičení všechny posilované svaly protáhni!