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

TV\_02\_16

**Pracovní list**

Téma: posilování – kruhový trénink VI.

s využitím stepu

Zpracovala: Mgr. Lea Doudová

**Svaly nohou:** Výstupy na step, zvedat stehno vodorovně

**Břišní svaly:** leh - sed, pokrčené nohy opřené o step



**Zádové svaly:** leh na břiše, vzpažit, zvedat trup



**Svaly hýžďové:** vzpor klečmo, unožit pokrčmo, v kyčli i koleni pravý úhel



**Břišní svaly:** leh, přednožit tahem oddálit hýždě, nohy jsou kolmo k zemi



**Svaly paží:** vzpor ležmo vzadu nebo sed, klik (varianta s opřením o step)



Po cvičení všechny posilované svaly protáhni!