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

TV\_02\_08

**Pracovní list**

Téma: posilování – kruhový trénink I.

Zpracovala: Mgr. Lea Doudová

**Svaly nohou:** výpady – koleno se téměř dotýká země

**Břišní svaly:** pozvedy – prsty se dotknou kolen



**Zádové svaly:** současné zvedání trupu a nohou (hlava v prodloužení trupu)

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



**Mezi lopatkové svaly:** lokty tlačit vzad, rovná záda, hlava v prodloužení trupu



**Břišní svaly:** kolena přitahovat k hrudníku, paže dlaněmi vzhůru – fixace ramen

Po každém cviku protáhni posilované svaly!