

Běžec



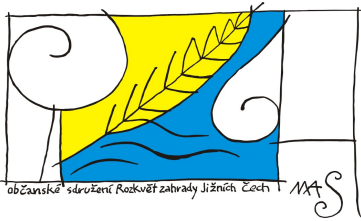
Zaměření: zvýšení kloubní pohyblivosti horních i dolních končetin, zlepšení ohebnosti kloubů, rozvoj koordinace těla

Provedení: uchopte rukojeti, opatrně nastupte na konstrukci a pohybujte končetinami stejně jako při chůzi

Doporučená frekvence cvičení: 5 cvičení po 3 minutách s pětisekundovou přestávkou mezi cvičeními

Upozornění: během cvičení nepouštějte rukojeti; doporučujeme zvýšenou opatrnost při nastupování a sestupování - hrozí riziko pádu

Po cvičení je vhodné si protáhnout dolní končetiny - opřeme se rukama o stěnu, jednu nohu mírně pokrčíme, druhou zanožíme a přenášíme váhu pomalu dopředu na mírně pokrčené dolní končetině; na zanožené dolní končetině cítíme tah na zadní straně stehna a lýtku; v protažení vydržíme 10 vteřin a poté vyměníme nohy.

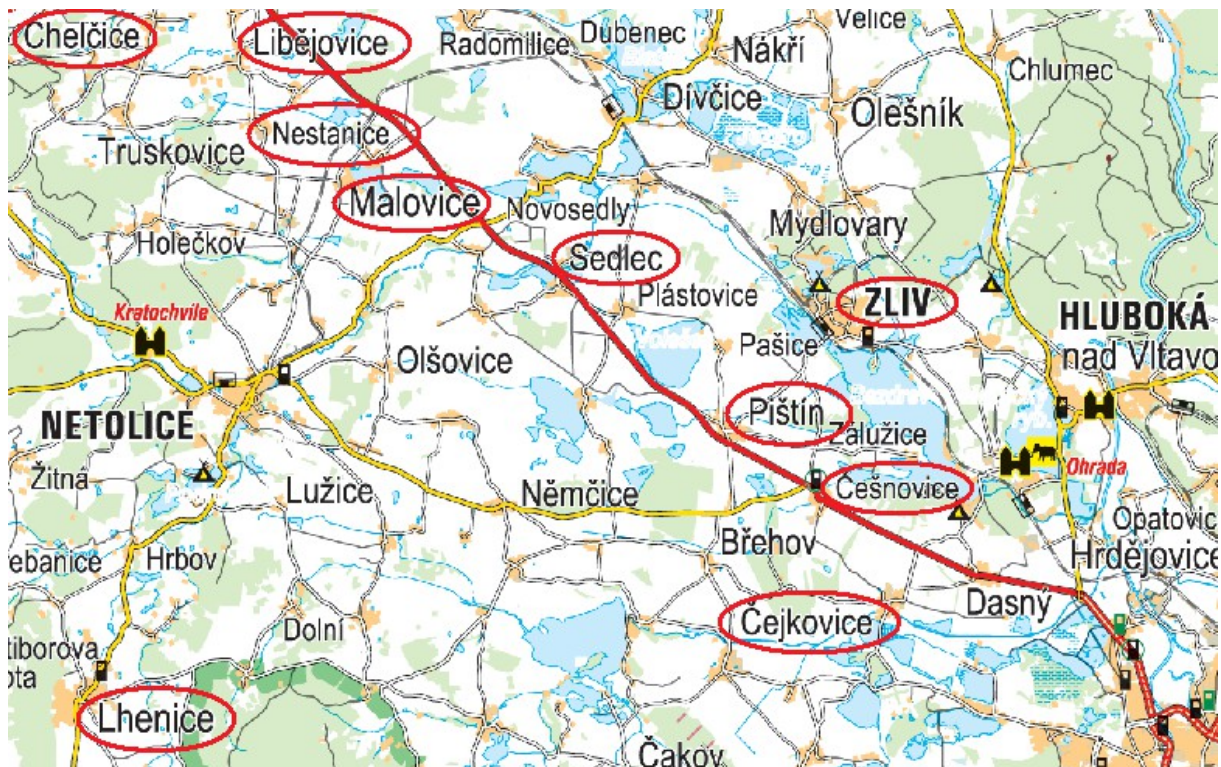


Projekt Spolupráce „ZDRAVÍ NÁS BAVÍ“, reg.č. 12/015/4210a/231/00020 realizují Občanské sdružení „Rozkvět zahrady jižních Čech – místní akční skupina“, Místní akční skupina Blanský les - Netolicko, o.p.s. a Občanské sdružení MAS VODŇANSKÁ RYBA.

Díky projektu vznikla v obcích a městech regionu spolupráce na Lhenicku, Vodňasku, Netolicku, Českobudějovicku a Písecku síť 22 venkovních tělocvičen pro dospělé.

Venkovní tělocvičny na území MAS Rozkvět najdete zde:

Čejkovice, Češnovice, Černěves, Chelčice, Lhenice, Libějovice, Nestanice, Píštín, Podeřiště, Sedlec, Zliv



**Občanské sdružení Rozkvět zahrady jižních Čech –
místní akční skupina**

Školní 124

384 02 Lhenice

tel. 774 139 464

kancelar@masrozkvet.cz

www.masrozkvet.cz



ZDRAVÍ NÁS BAVÍ



PROGRAM ROZVOJE VENKOVA

Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova: Evropa investuje do venkovských oblastí