

Bradla

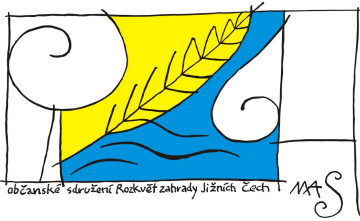


Zaměření: posilování svalů ramen a břicha, zlepšování stavu svalů zad

Provedení: vylezte na konstrukci, opřete předloktí o bradla, zpevněte celé tělo, svěste nohy volně do prostoru a pokrčte je v kolenou, přitahujte kolena k trupu (s výdechem)

Doporučená frekvence cvičení: 3 série po pěti cvicích s pětisekundovou přestávkou mezi dvěma sériemi

Upozornění: pro toto cvičení je již nutná jistá úroveň fyzické zdatnosti

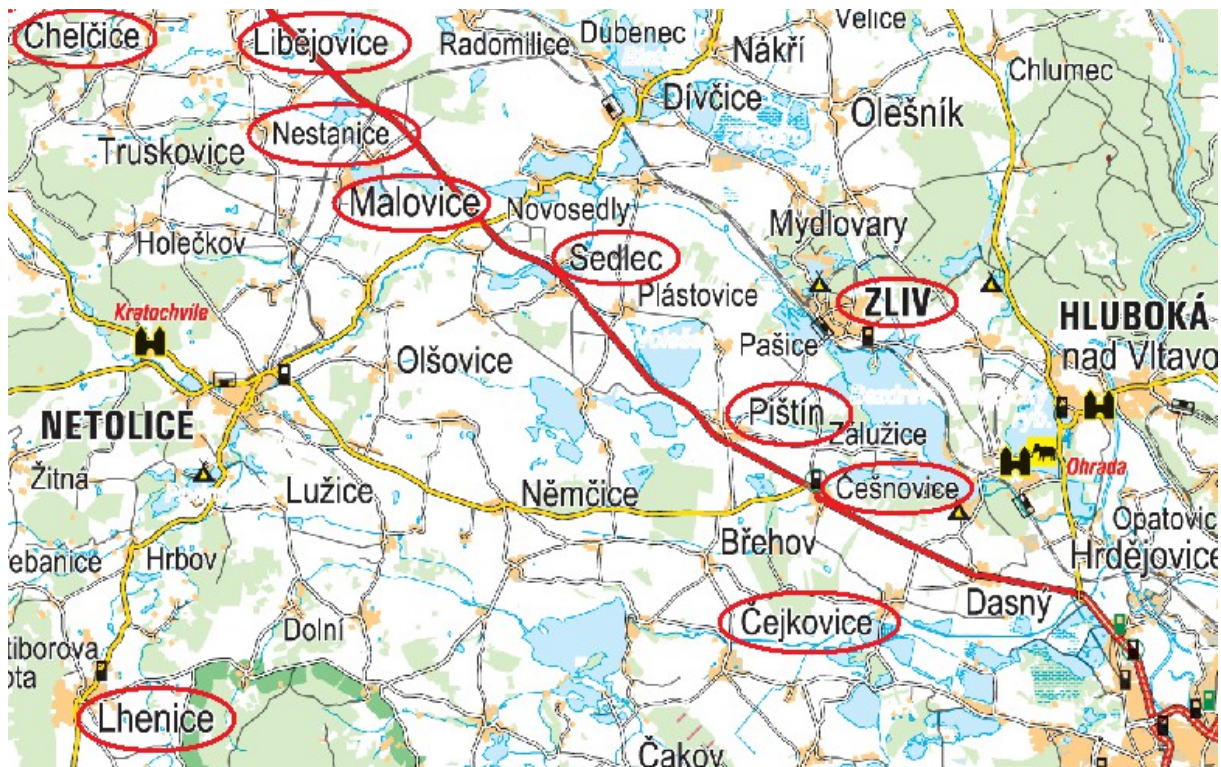


Projekt Spolupráce „ZDRAVÍ NÁS BAVÍ“, reg.č. 12/015/4210a/231/00020 realizují Občanské sdružení „Rozkvět zahrady jižních Čech – místní akční skupina“, Místní akční skupina Blanský les - Netolicko, o.p.s. a Občanské sdružení MAS VODŇANSKÁ RYBA.

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