

Dřepkin - leg press



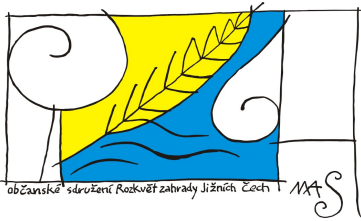
Zaměření: posilování svalů dolních končetin

Provedení: posadíte se zády proti zadní straně opěradla a uchopíte rukojeti oběma rukama, nohama se odtlačujete (s výdechem); cvičíme rytmicky, nevyvíjíme nadměrnou sílu

Doporučená frekvence cvičení: vždy podle fyzického stavu cvičící osoby, doporučujeme 3 série po 10 cvicích s pětisekundovou přestávkou mezi dvěma sériemi

Upozornění: toto je silové cvičení, které je třeba provádět rytmicky a takovým způsobem, aby nedocházelo k nadměrnému vyvíjení síly, výrazněji zvyšuje krevní tlak, není proto vhodný pro kardiaky

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.

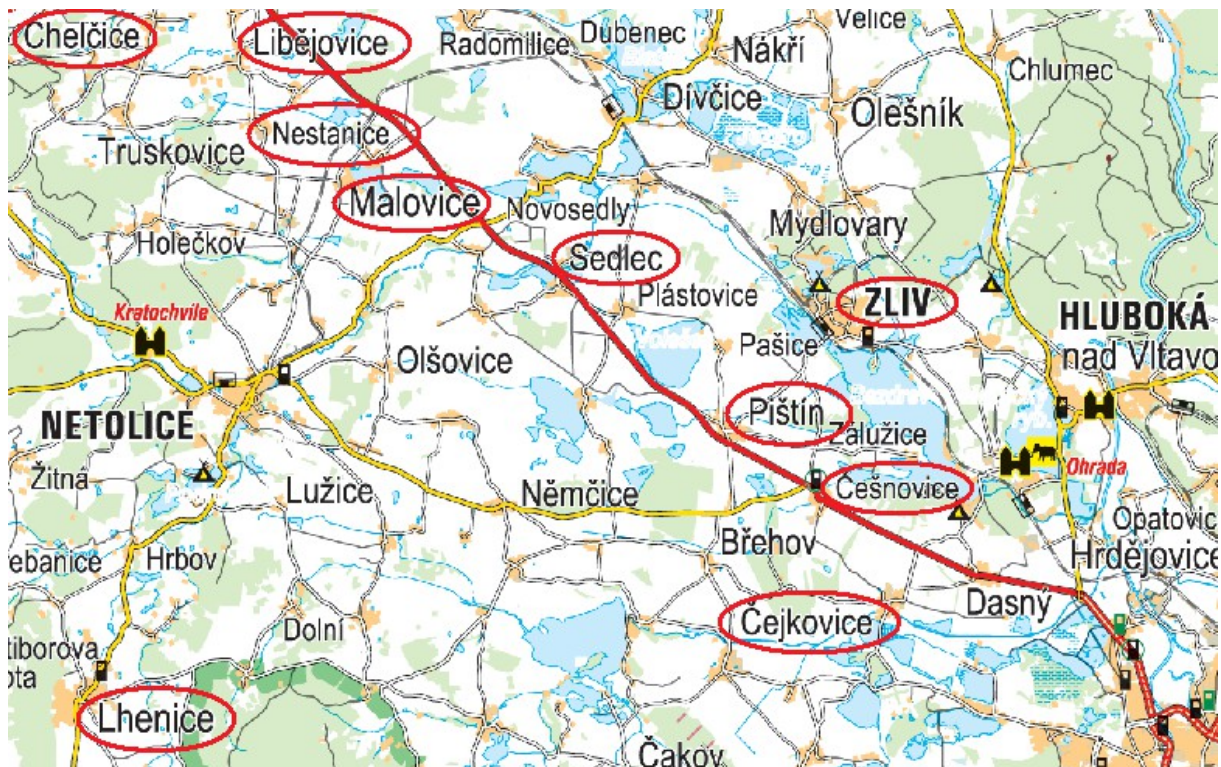


Projekt Spolupráce „ZDRAVÍ NÁS BAVÍ“, reg.č. 12/015/4210a/231/00020 realizují Občanské sdružení „Rozkvět zahrady jižních Čech – místní akční skupina“, Místní akční skupina Blanský les - Netolicko, o.p.s. a Občanské sdružení MAS VODŇANSKÁ RYBA.

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