

# Chodec - zanožování



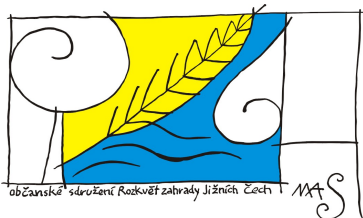
**Zaměření:** zvyšování pohyblivosti spodních končetin, zlepšování koordinace a rovnováhy těla, zvyšování kapacity srdce a plic, posilování nohou a hýžděových svalů

**Provedení:** uchopte rukojeť oběma rukama, umístěte nohu na pedál a provádějte kmitavý pohyb do zanožení (s výdechem)

**Doporučená frekvence cvičení:** 3 série po 30 sekundách s pětisekundovou přestávkou mezi dvěma sériemi

**Upozornění:** během cvičení nepouštějte rukojeti; při cvičení se neprohýbejte v bedrech

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.

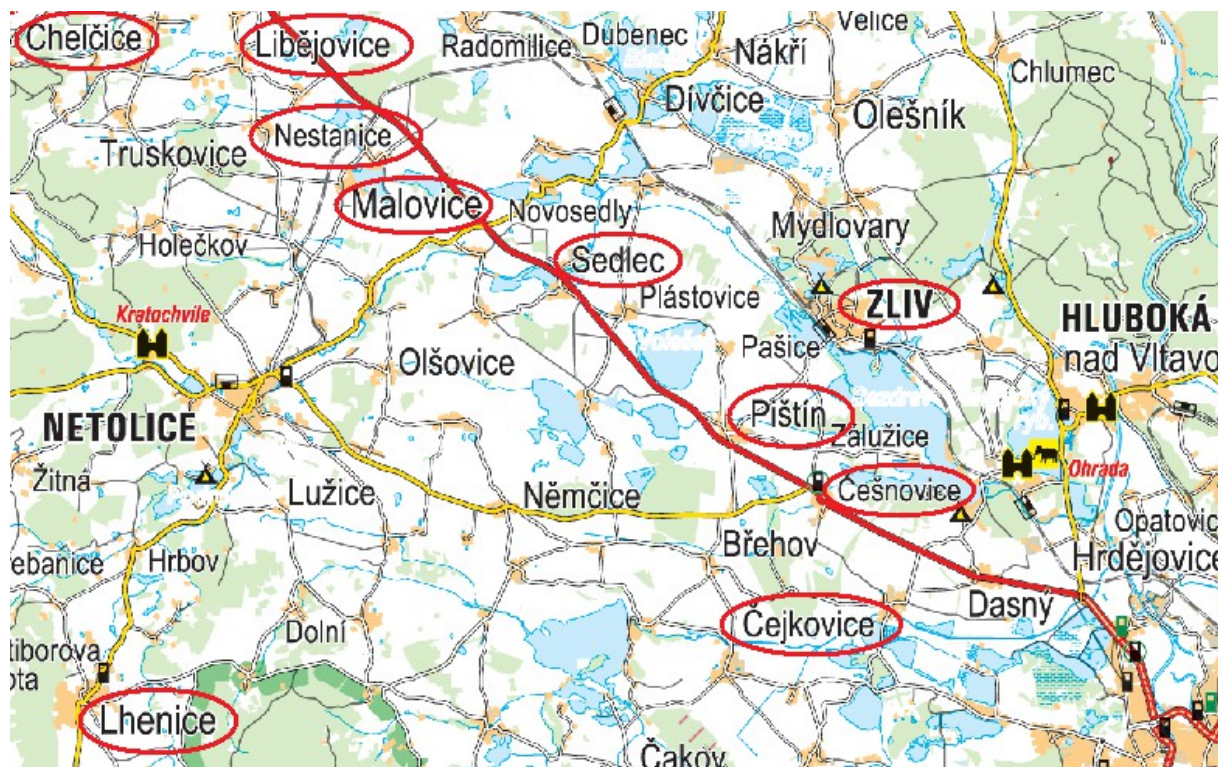


Projekt Spolupráce „ZDRAVÍ NÁS BAVÍ“, reg.č. 12/015/4210a/231/00020 realizují Občanské sdružení „Rozkvět zahrady jižních Čech – místní akční skupina“, Místní akční skupina Blanský les - Netolicko, o.p.s. a Občanské sdružení MAS VODŇANSKÁ RYBA.

Díky projektu vznikla v obcích a městech regionu spolupráce na Lhenicku, Vodňansku, 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](http://www.masrozkvet.cz)



ZDRAVÍ NÁS BAVÍ



PROGRAM ROZVOJE VENKOVA

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