

Kormidlo

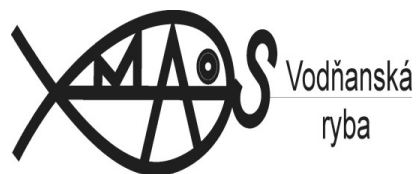
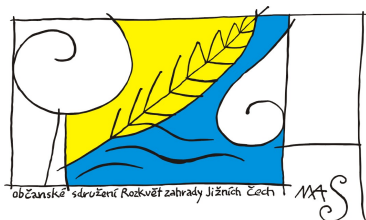


Zaměření: slouží ke zvýšení pohyblivosti horních končetin; trénuje zápěstí, lokty, ramena; zvyšuje pružnost horních končetin

Provedení: postavte se čelem ke kolům, chyťte každou rukou jedno kolo a otáčejte ve stejném směru nebo v protisměru; cvičení opakujte

Doporučená frekvence cvičení: 3 série po 2 minutách s pětisekundovou přestávkou mezi dvěma sériemi

Upozornění: během cvičení nepouštějte rukojeti; stůjte rovně a neprohýbejte se v zádech

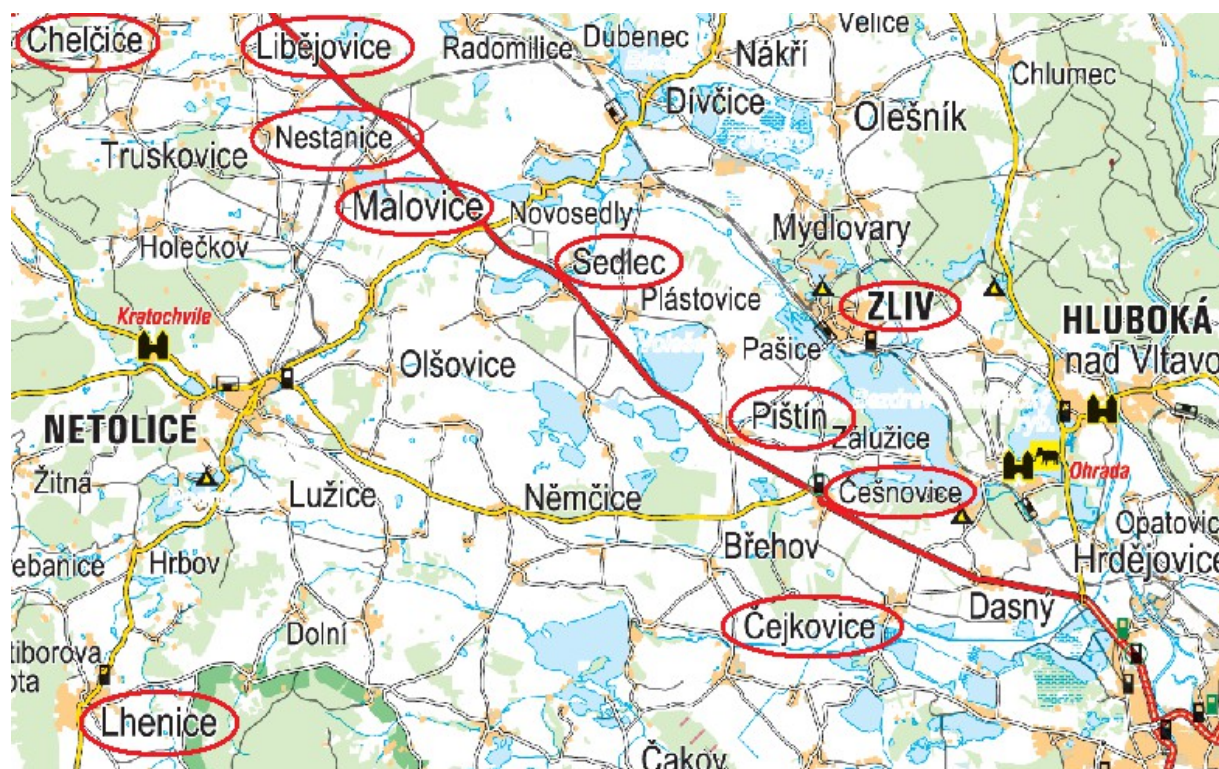


Projekt Spolupráce „ZDRAVÍ NÁS BAVÍ“, reg.č. 12/015/4210a/231/00020 realizují Občanské sdružení „Rozkvět zahrady jižních Čech – místní akční skupina“, Místní akční skupina Blanský les - Netolicko, o.p.s. a Občanské sdružení MAS VODŇANSKÁ RYBA.

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