

Pastrenér - kyvadlo

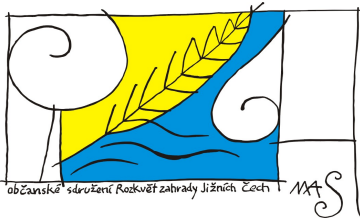


Zaměření: posilování svalů trupu, zvýšení ohybnosti a koordinace těla, procvičování zad a pasu

Provedení: uchopte rukojeti oběma rukama, umístěte nohy na pedály a provádějte kmitavý pohyb z jedné strany na druhou

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

Upozornění: během cvičení nepouštějte rukojeti; tento cvik není vhodný pro osoby trpící bolestmi zad nebo kyčlí nebo 1 rok po totální náhradě kyčlí

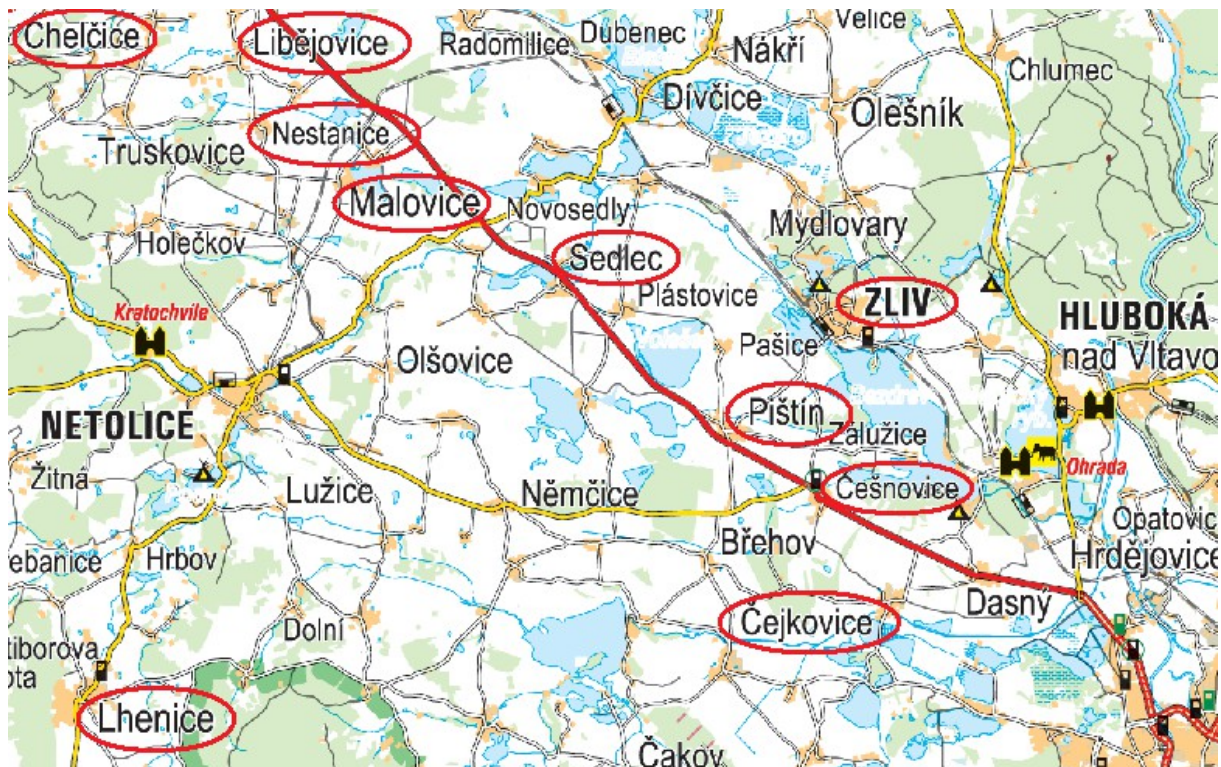


Projekt Spolupráce „ZDRAVÍ NÁS BAVÍ“, reg.č. 12/015/4210a/231/00020 realizují Občanské sdružení „Rozkvět zahrady jižních Čech – místní akční skupina“, Místní akční skupina Blanský les - Netolicko, o.p.s. a Občanské sdružení MAS VODŇANSKÁ RYBA.

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