

Protahovací zařízení



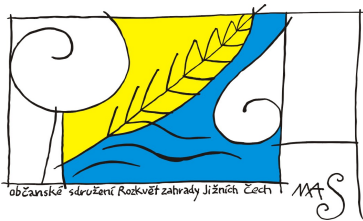
Zaměření: posilování a rozvoj svalů horních končetin, hrudníku a zad, zvyšování kardiopulmonální kapacity

Provedení: posadíte se zády proti zadní straně opěradla, uchopíte rukojeti oběma rukama, přitahujete a tlačíte; vhodné pro dvě osoby používající zařízení současně

Doporučená frekvence cvičení: 3 série po 10 cvicích s pětisekundovou přestávkou mezi dvěma sériemi

Upozornění: jedná se o silové cvičení, které je potřeba provádět rytmicky a takovým způsobem, aby nedocházelo k nadměrnému vyvíjení síly

Po cvičení je vhodné si protáhnou prsní svaly - postavíme se bokem ke stromu či sloupku, horní končetinu, která je blíže ke stromu pokrčíme v lokti a zapřeme ji o něj v předloktí tak, aby rameno svíralo s trupem 90°, pomalu přenášíme váhu dopředu, dokud neucítíme tah na prsních svalech, v protažení vydržíme 10 vteřin, volně při tom dýcháme, poté vyměníme končetiny; při protahování nesmíte cítit bolest, pouze tah.

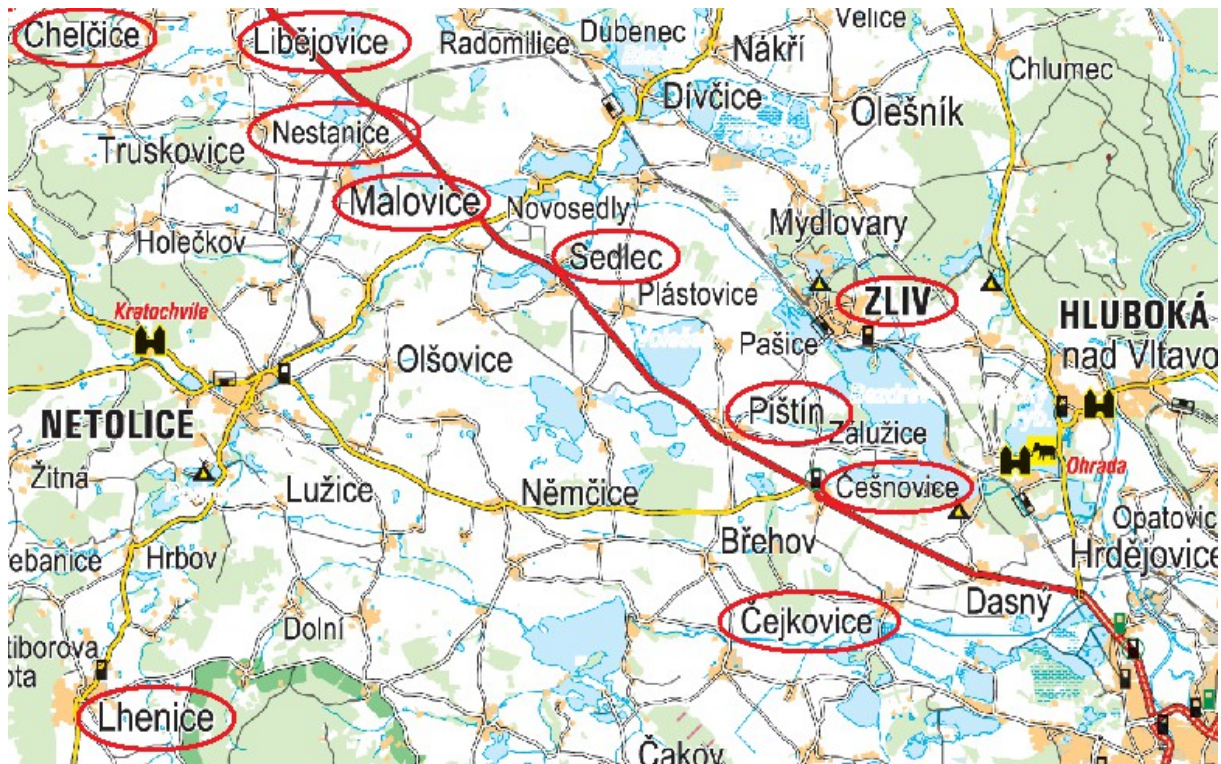


Projekt Spolupráce „ZDRAVÍ NÁS BAVÍ“, reg.č. 12/015/4210a/231/00020 realizují Občanské sdružení „Rozkvět zahrady jižních Čech – místní akční skupina“, Místní akční skupina Blanský les - Netolicko, o.p.s. a Občanské sdružení MAS VODŇANSKÁ RYBA.

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, Pištín, 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