

Šikmá lavice – sedy - lehy

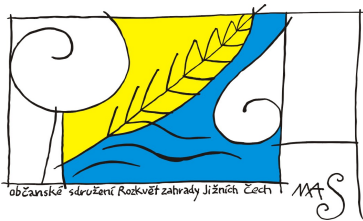


Zaměření: posilování a rozvoj svalů břicha a zad

Provedení: položte se na konstrukci, zapřete se nohama, ruce složte v týl nebo na prsa, provádějte pomalé plynulé sedy lehy (s výdechem do sedu)

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

Upozornění: není vhodné pro těhotné ženy; nepředsunujte hlavu, mohlo by dojít k přetížení krčních svalů a následně k jejich bolestem

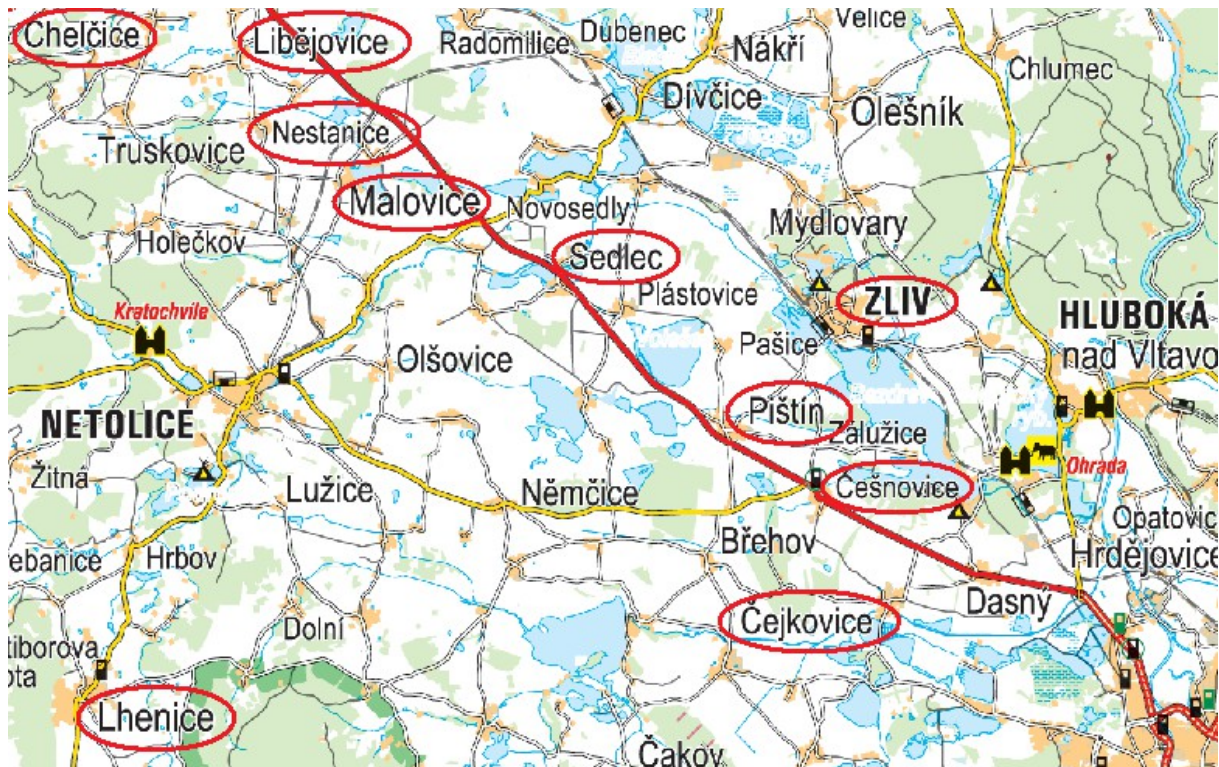


Projekt Spolupráce „ZDRAVÍ NÁS BAVÍ“, reg.č. 12/015/4210a/231/00020 realizují Občanské sdružení „Rozkvět zahrady jižních Čech – místní akční skupina“, Místní akční skupina Blanský les - Netolicko, o.p.s. a Občanské sdružení MAS VODŇANSKÁ RYBA.

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, 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