

Veslař - veslo

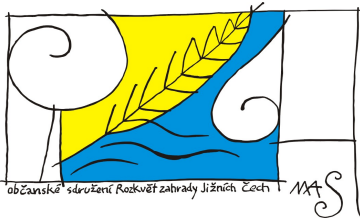


Zaměření: posilování svalstva trupu, zad, hrudi, horních i dolních končetin

Provedení: uchopte rukojeti oběma rukama, udržujte rovnováhu a přitahujte se k sobě (s výdechem) a od sebe (s nádechem)

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

Upozornění: během cvičení nepouštějte rukojeti; dbejte na správné postavení hlavy, jinak hrozí přetížení a následně bolest krční páteře

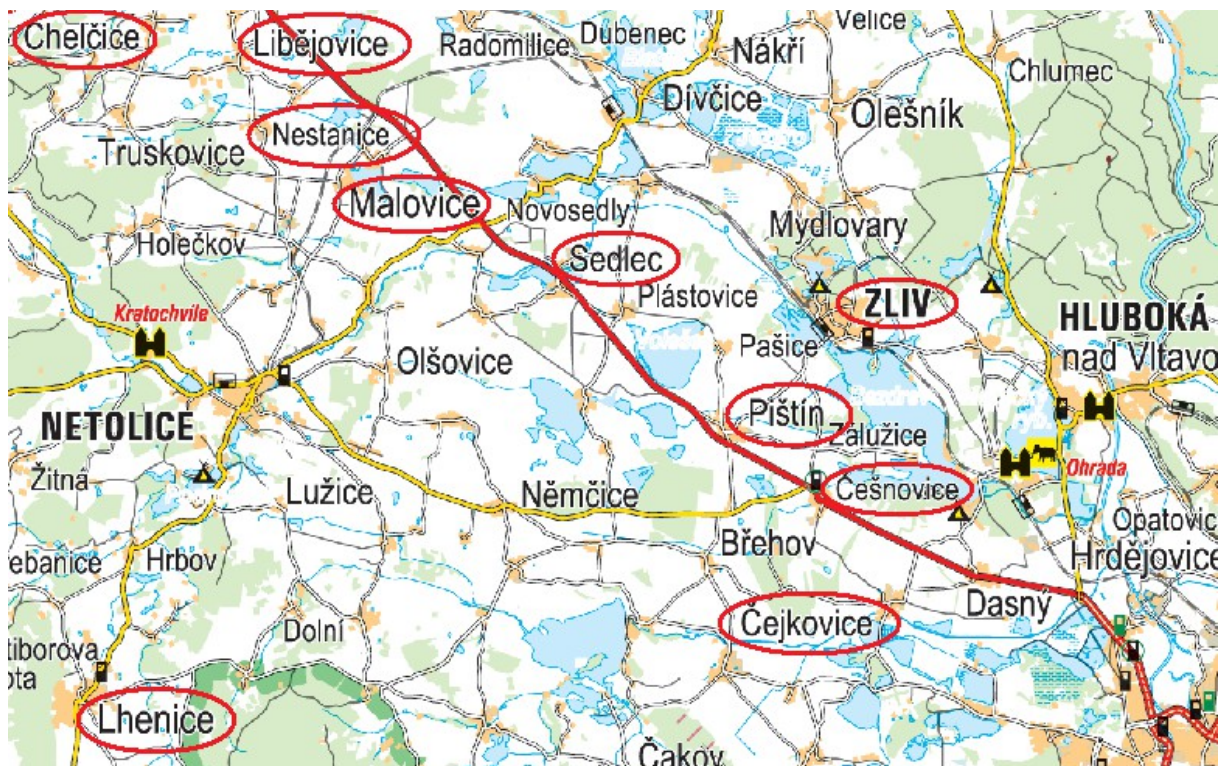


Projekt Spolupráce „ZDRAVÍ NÁS BAVÍ“, reg.č. 12/015/4210a/231/00020 realizují Občanské sdružení „Rozkvět zahrady jižních Čech – místní akční skupina“, Místní akční skupina Blanský les - Netolicko, o.p.s. a Občanské sdružení MAS VODŇANSKÁ RYBA.

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