

Během cvičení udržuj své
tělo zcela zpevněné!
Nespěchej, pohyby prováděj
pomalu a hezky plynule!

Ps:

Prováděj jeden cvik po druhém – žádný nevynechej.

Po každém si dej minutku pauzu nebo méně.

Kruháček si projdi jednou, nebo klidně dvakrát, pokud
máš ještě sílu.

Při cvičení na zemi doporučujeme použít podložku.

Zvol si tak velkou PET lahev a tolik vody, aby se ti s ní
dobře a s úsměvem cvičilo.



1 min.
pauza



Kruháček s PET lahví č. 3



Dělník



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: celé tělo



provedení

1. S nádechem proved' dřep a polož lahev na zem.
2. S výdechem zpět do základní polohy.

Představ si, že jsi dělník, který pokládá jednu cihlu za druhou a staví pevnou zeď domu.



kruháček s PET lahví č. 4
cvik č. 1

Kapitán Amerika v posilovně



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

- Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.
- Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: trup a horní končetiny



provedení

1. S výdechem otoč horní polovinu těla na jednu stranu a současně posuň horní končetiny dolů do úrovně obličeje.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Střídavě na jednu a druhou stranu.

Zacvič si
jako superhrdina
Kapitán Amerika se
svým štítem.



kruháček s PET lahví č. 4
cvik č. 2

Kolotoč



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

- Hlava a trup v jedné rovině.
- Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 8–12× jedno kolo

Oblast cvičení: dolní končetiny



provedení

1. Podávej si lahev kolem dolních končetin.

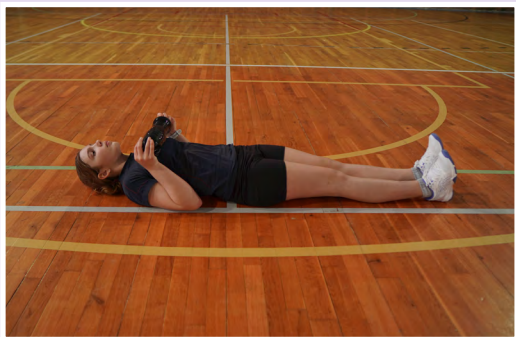
V polovině cvičení změň směr.

Otáčej lahev kolem dolních končetin, jako když se točí kolotoč.



kruháček s PET lahví č. 4
cvik č. 3

Vesmírná raketa



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

- Položená hlava.
- Bedra přitisklá k zemi.
- Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: horní končetiny

provedení

1. S výdechem propni horní končetiny.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Představ si, že je tvá lahev raketa, která vzlétá do vesmíru a pak se vrací zpět.



kruháček s PET lahví č. 4
cvik č. 4

Lachtan



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

- Hlava na zemi.
- Lahev opřena o krk.
- Lokty na zemi.
- Dolní končetiny u sebe.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: trup

provedení

1. S výdechem zvedni hlavu, horní část trupu a horní končetiny.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Lachtan kývá hlavou
nahoru a dolu.



kruháček s PET lahví č. 4
cvik č. 5

Kamion



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

- Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.
- Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: horní a dolní končetiny



provedení

1. S nádechem zaujmi polohu zobrazenou na obrázku a párkrát otoč lahvi, jako by to byl volant.
2. S výdechem zpět do základní polohy.

Představ si, že řídíš obrovský kamion.



kruháček s PET lahví č. 4
cvik č. 6