

**Během cvičení udržujte své tělo  
zcela zpevněné!  
Nespěchejte, pohyby provádějte  
pomalu a hezky plynule!**

**Ps:**

Provádějte jeden cvik po druhém – žádný nevynechejte.

Po každém si dejte minutku pauzu nebo méně.

Kruháček si projděte jednou, nebo klidně dvakrát,  
pokud máte ještě sílu.

Při cvičení na zemi doporučujeme použít podložku.

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

## Kruháček s PET lahví č. 7



1 min.  
pauza





## základní poloha

Zaujměte polohu jako na obrázku a zaměřte se na následující body.

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Horní končetiny na šíři ramen.

Ruce pod rameny.

Ruce opřené po celé ploše.

Prsty rukou směřují vpřed.

Dolní končetiny na šíři boků.

## provedení

1. Pošli lahev po zemi k druhému cvičenci.
2. Druhý cvičenec chytne lahev a pošle ji zpět.

**Kolikrát?** 8–12× dohromady

**Oblast cvičení:** celé tělo

Posílejte si lahev tak,  
jako byste si kutáleli  
s míčem.



kruháček s PET lahví č. 7  
cvik č. 1

# Mašle



## základní poloha

Zaujměte polohu jako na obrázku a zaměřte se na následující body.

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny na šíři boků.

**Kolikrát?** 8–12× celé kolo

**Oblast cvičení:** trup



## provedení

1. S nádechem se otočte k sobě jako na obrázku a předejte si lahev.
2. S výdechem se otočte zase na druhou stranu k sobě a předejte si lahev tam.

V polovině cvičení změňte směr podávání.

Podávejte si lahev tak,  
jako byste malovali  
mašli.



kruháček s PET lahví č. 7  
cvik č. 2

# Kancelářské židle



## základní poloha

Zaujměte polohu jako na obrázku a zaměřte se na následující body

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny na širší boků.

**Kolikrát?** 8–12× si předejte lahev

**Oblast cvičení:** horní a dolní končetiny

## provedení

1. S nádechem provedte velký krok vpřed jednou dolní končetinou tak, aby byla přední a zadní dolní končetina pokrčená a současně natáhněte obě horní končetiny před tělem a předejte si lahev.
2. S výdechem zpět do základní polohy.

Střídavě jednou a pak druhou dolní končetinou.

Střídavě si předávejte lahev.

Zaujměte polohu dvou kancelářských židlí naproti sobě: nohy jako sedátka, trup a hlava jako opěrátka, paže jako opěrky.



kruháček s PET lahví č. 7  
cvik č. 3

# Mazurka



## základní poloha

Zaujměte polohu jako na obrázku a zaměřte se na následující body.

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

**Kolikrát?** 8–12× se vytoč na stranu

**Oblast cvičení:** trup



## provedení

1. S nádechem vytoč horní polovinu těla na jednu stranu + druhý cvičenec se dotkne lahve.
2. S výdechem vytoč horní polovinu těla na druhou stranu + druhý cvičenec se dotkne lahve.

Po dokončení cvičení se vyměňte.

Zatancujte si  
mazurku.



kruháček s PET lahví č. 7  
cvik č. 4

# Bob a Bobek v posilovně



Zacvičte si jako  
Bob a Bobek.

## základní poloha

Zaujměte polohu jako na obrázku a zaměřte se na následující body.

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Lahev opřena o krk.

Dolní končetiny na širší boků.

**Kolikrát?** 8–12×

**Oblast cvičení:** dolní končetiny

## provedení

1. S nádechem pokrčte dolní končetiny jako na obrázku.
2. S výdechem zpět do základní polohy.



kruháček s PET lahví č. 7  
cvik č. 5

# Roboti



## základní poloha

Zaujměte základní polohu jako na obrázku a zaměřte se na následující body.

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny na šíři boků.

**Kolikrát?** 8–12× si předejte lahev

**Oblast cvičení:** horní končetiny a trup



## provedení

1. S výdechem natáhněte horní končetiny před tělo a předejte si lahev.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Střídavě si předávejte lahev.

**Předávejte si lahev jako roboti.**



kruháček s PET lahví č. 7  
cvik č. 6