

# CVIČENÍ S PET LAHVEMI

**náplň 0,5l, 1,0l, 1,5l – voda, písek**

- dbejte na správné provedení cviku, přizpůsobte tomu počet opakování, doporučujeme 4–8×
- nezadržujte dech, vydechněte při svalové kontrakci
- posilujte 2× týdně (sval po zátěži 2–3 dny regeneruje)



Posílení svalů rukou skrčením loktů, předloktí před tělem, lahve k ramenům



Zlepšení pohyblivosti ramen kroužením rameny



Protažení a posílení postranních svalů trupu do úklonu



Posílení svalů ramen, trupu a paží do upažení



Posílení svalů ramen, trupu a paží do vzpažení



Posílení ohybačů kyčle střídavým zvedáním nohy nad zem



**Cvičíme pro zdraví a radost**

Posílení svalů ramen, trupu a paží z předpažení do upažení

Dynamické posílení svalů nohou a ramen podřepem a střídavě předpažením a zapažením

Posílení svalů nohou a ramen výpadem vpřed a vzpažením

Posílení svalů ramen, trupu a paží z předpažení do upažení

Posílení břišních svalů flexí trupu

Posílení hýždových svalů zvednutím pánve

Posílení břišních svalů flexí trupu

Posílení svalů ramen, zad a paží ze vzpažení do připažení