

TÝDENNÍ VÝZVA HLUBOKÝ PŘEDKLON



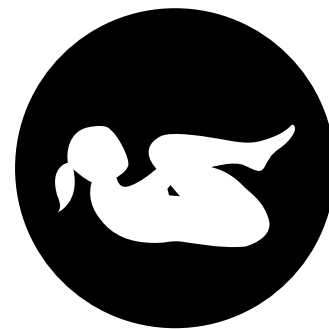
„Disciplína Olympijského diplomu
testující ohebnost“

PRŮPRAVNÉ CVIKY:

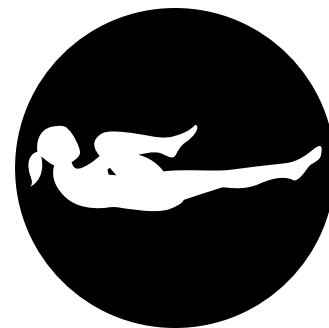
u všech cviků se snažte pravidelně a volně dýchat
do břicha, výdrž v každém cviku 3x 15–45 s

1/ Protažení bederních svalů

- můžete zařadit i kolíbkou



2/ Protažení kyčlí a hýžďových svalů



3/ Alternativa protažení zadní strany nohou



Porazíš mistryni světa? Vyzkoušej si na konci týdne, jaký uděláš výkon
v této disciplíně (podívej se před tím na instruktážní video).

Svůj výsledek nezapomeň zapsat do karty žáka [ZDE](#)

Šárka
Kašpárková
trojskok

Hluboký
předklon
instruktážní video

[ZDE](#)

