

FITNESS – posílení a protažení



ŽEBŘINY

Zády k žebřinám uchop příslušnou šprušli žebřiny a zvedej kolena min. do úrovně pasu.



LAVICE

Polož se na lavici, uchop madlo za hlavou. Zvedej dolní končetiny směrem k hlavě.



HRAZDA

Uchop hrazdu oběma rukama nadhmatem (palce dolů) a přitažením prováděj shyby.

Fitness úroveň	Počet opakování
Začátečník	3 x 5
Pokročilý	3 x 10
Sportovec	3 x 15

Fitness je určeno pro dospělé a mládež a pro osoby o vzrůstu více než 140 cm. Jedinci se zhoršenou motorikou nebo s nedostatečně vyvinutým pudem sebezáchovy musí být vždy doprovázeni dospělou odpovědnou osobou.