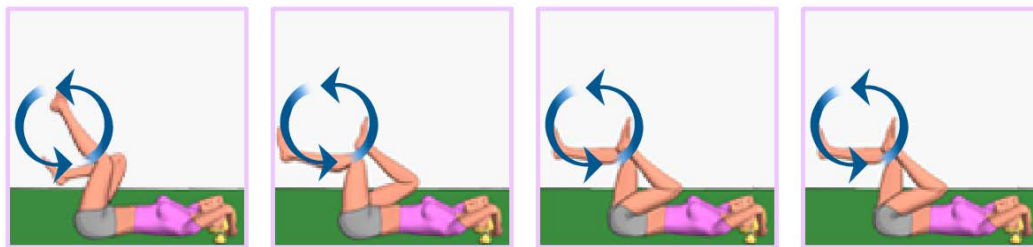


„Jízda na kole“



Posiluje svaly břicha a dolních končetin.

Provedení: základní poloha: : leh na zádech, bedra přitisknutá na podložku, dolní končetiny mírně pokrčeny v kolenou a vůči trupu do pravého úhlu.

Pohybem jedné dolní končetiny vpřed a dolů zahájíme „jízdu na kole“.

„Šlapeme“ po dobu alespoň dvou minut.

Šlapeme velmi pomalu a v maximálním pohybovém rozsahu po obvodu kruhu.