

Zdravotní cvičení

Cvičení vede cvičitelka III. tř. Zdr. TV



školního věku až po věk důchodový.

Cvičení je zaměřeno

především na udržování svalové rovnováhy těla, a to na základě protahovacích cvičení u skupin svalů posturálních, posilování svalů fázických, cvičení nervosvalové koordinace, cvičení balančních, relaxačních a dechových a doplňkové tanečně pohybové aktivity. Cvičení je prováděno v souladu s pravidly zdravotní tělesné výchovy, většinou v pomalém tempu s vedeným pohybem, v souladu s plynoucím dechem a především v nízkých polohách (v lehu na zádech, lehu na břiše). Cvičenkyně si oblíbily také cvičení na gymnastických míčích, v každé hodině se používají cvičební podložky, ale cvičí se i na žebřinách, případně dalším nářadím. Toho se ale využívá méně vzhledem k vysokému počtu cvičenek v hodině. (Průměrná návštěvnost hodin je kolem 20 cvičenek). Ke cvičení

se také využívají overbally a terrabendy.

[PDF pro tisk](#)