

Jméno a příjmení:

Třída:

Rádi bychom vás požádali o zodpovězení několika otázek.

1. Které svaly protahujeme ve cviku nazývaném „brouček“?

- Přední stranu stehen
- Zadní stranu stehen

2. Můžete vyjmenovat 3 nové cviky s názvy zvířat?

3. U cviku s názvem „kobra“ mobilizujeme:

- Horní část páteře
- Dolní část páteře
- Střední část páteře

4. Při bolesti v hýždích je vhodný cvik pro protažení s názvem:

- Horolezec
- Holubí král
- Plameňák

5. Cvik s názvem „horolezec“ vychází z pozice:

- Nízký plank
- Vysoký plank
- Pozice na čtyřech

6. Máte ke cvičení nějaké dotazy, podněty, poznámky nebo připomínky?