

Cvičení na velkém míči



[Helena Jarkovská](#)

Cvičení na velkém míči - Helena Jarkovská
ke stažení PDF Pro všechny, kteří chtějí
zdravě, zábavně a bezpečně cvičit na
gymnastickém míči v domácím prostředí, je
připravena nejnovější publikace známé
autorky a propagátorky fitness. Tentokrát pro
vás připravila zásobník 95 cvičení s dalšími
téměř 150 možnými obměnami pro správné
držení těla, k posilování problémových partií
a k protahování zkrácených svalů. Balanční
míč je ideálním a dokonalým náčiním, které
Vás donutí rozvíjet všechny pohybové
schopnosti, zejména pohyblivost, koordinaci
a rovnováhu. Již samotné sezení na míči
zlepšuje správné držení těla a posiluje svaly v
oblasti bederní páteře. Cvičení zvládne každý
bez rozdílu věku a je určeno i těm, kteří
začínají mít problémy se zády v důsledku
ochabování svalstva celého těla. V závěru
knihy jsou z uvedených cvičení sestaveny tři
ukázkové programy – pro začátečníky, pro
pokročilé a jeden speciální pro těhotné.

