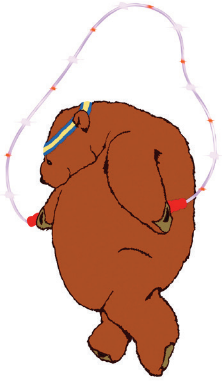
Pojďte si zacvičit s medvědím trenérem

Medvěd hnědý je silnější a rychlejší než spousta jiných zvířat a vždycky je ve skvělé formě. Přidejte se k naší medvědí rozcvičce a začněte cvičit dřív, než byste řekli „Brum!"

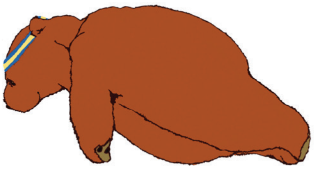
1. Skákej jako medvědí hvězda!
Postav se rovně, s nohama u sebe, ruce podél těla. A vyskoč – roztáhni přitom nohy a zvedni ruce nad hlavu. A zase zpátky a opakovat – zvládneš to 20krát? Tento cvik posiluje ramena, nohy i další části těla.

2. Výpady
Teď si posílíš zadek a nohy. Postav se s nohama od sebe, vykroč pravou nohou vpřed a pomalu se snižuj tak, aby se ti stehno dostalo co nejblíž k podlaze. Znovu se narovnej a cvik opakuj, tentokrát vykroč levou nohou. Opakuj desetkrát!

3. Zvedání váhy
Tento cvik ti posílí paže. Použij velký polštář, jako je například tenhle z naší kolekce JÄTTELIK, a zvedni ho z podlahy až nad hlavu. Opakuj 10krát!



4. Skákání přes švihadlo
Teď se ti pořádně rozbuší srdce, posílí svaly a smysl pro rovnováhu. Pusť si svou oblíbenou písničku, dej ji pěkně nahlas a skákej přes švihadlo, dokud písnička nedohraje!

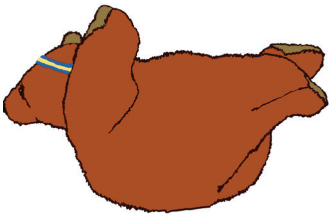


5. Kliky
Klasický cvik na posílení ramen a hrudníku. Opři se nataženýma rukama zeširoka o podlahu, pak pokrč lokty a spusť tělo k zemi, dokud se skoro nedotkneš podlahy, a pak ruce zase natáhni. Opakuj 5 až 10krát!

6. Běh na místě
Postav se rovně, s nohama trochu od sebe a běž na místě! Snaž se zvedat kolena co nejvýš. Vydrž běžet 30 nebo 60 sekund!

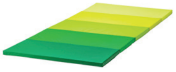
7. Sklapovačky s měkkým míčem SPARKA
Lehni si na záda, dej si mezi chodidla měkký míč a zvedni nohy nahoru. Zvedej trup a natažené ruce směrem k nohám, a pak se zas pomalu vracej na zem. A všechno několikrát opakuj! Je to náročné cvičení, které posiluje střed těla a břišní svaly.

8. Dotkni se tlapek
Postav se s nohama u sebe, ohni se dolů a snaž se dotknout prstů u nohou. Nevadí, když na ně nedosáhneš, každá snaha se počítá a tento cvik je důležitý na zlepšení ohebnosti!



9. Supermedvěd
Úplně jako Superm… tedy Supermedvěd. Lehni si na břicho, zvedni ruce nad hlavu a vydrž takhle 5 sekund. Pak vrať pomalu ruce na zem a odpočiň si. Cvik opakuj 5krát.

DJUNGELSKOG
Méďa, plyšová hračka



PLUFSIG
Skládací podložka na cvičení

JÄTTELIK
Polštář s dinosaury

SPARKA
Plyšová hračka, míč

LUSTIGT
Svítící švihadlo LED

© Inter IKEA Systems B.V. 2021