

UŽ ČOSKORO

PRE ZDRAVÉ NÔŽKY

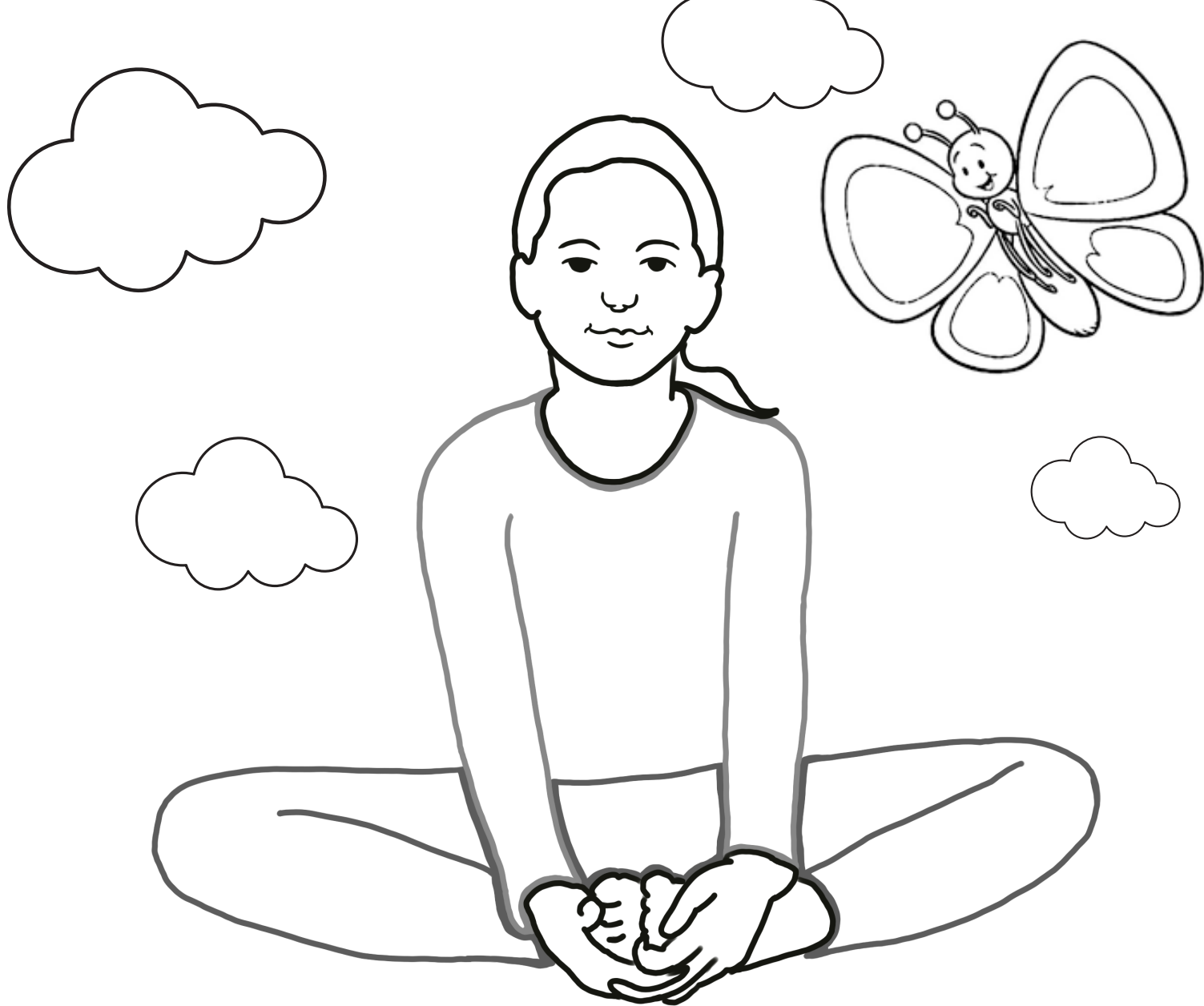
MILÍ RODIČIA, PRÁVE STE ZÍSKALI NÁUČNÉ OMAĽOVÁNKY PRE VAŠE DETI. NECHAJTE ICH VYMAĽOVAŤ OBRÁZKY A POTOM SI ICH SPOLU ZACVIČTE. ONEDLHO NÁJDETE KOMPLETNÝ BALÍK CVIKOV PRE PLOCHÉ NOHY V MOBILNEJ APLIKÁCII BODYFIX.IO.



©PROTETIKA[®]



BodyFix.io bublifit



VYFARBI MA A ZACVIČ

MOTÝLIK

BÁSNIČKA

**LETÍ MOTÝL' PONAD STRÁŇ,
ZAZRIE KVIETOK, SADNE NAŇ.
UNAVENÝ ZLOŽÍ HLÁVKU,
ZASPINKÁ A ZVONČEK MU DO
SNÍČKOV ZACINKÁ.
CINGI LINGI BOM.**

POPIS CVIKU

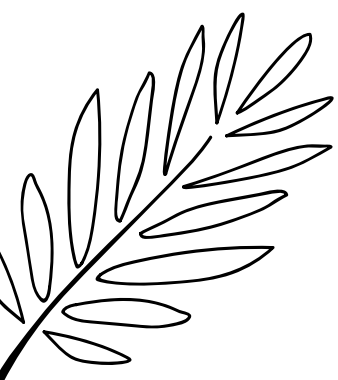
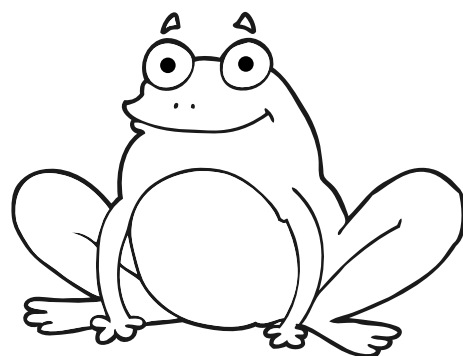
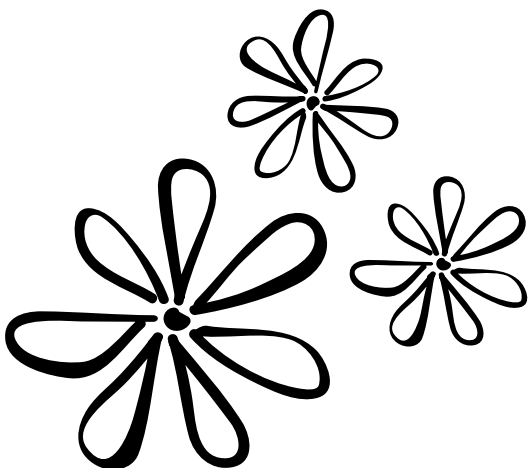
SADNIE SI NA ZEM, POKRČ NOHY,
CHODIDLÁ SPOJ K SEBE. RUKAMI
UCHOP ŠPIČKY PRSTOV A NOHY
PRITIAHNI ČO NAJBLIŽŠIE K TELU.
POHYBUJ CHODIDLAMI HORE-
DOLU, AKO KEBY SI MÁVAL
MOTÝLÍMI KRÍDLAMI.
KEĎ MOTÝL' SPINKÁ, POLOŽ SI
HLAVU NA CHODIDLÁ A
ODDYCHUJ. POTOM VYSTRI
CHRBÁT, ZDVIHNI RUKY A
NATIAHNI SA.



@bodyfix.io



@bodyfix.io



VYFARBI MA A ZACVIČ

ŽABKA

BÁSNIČKA

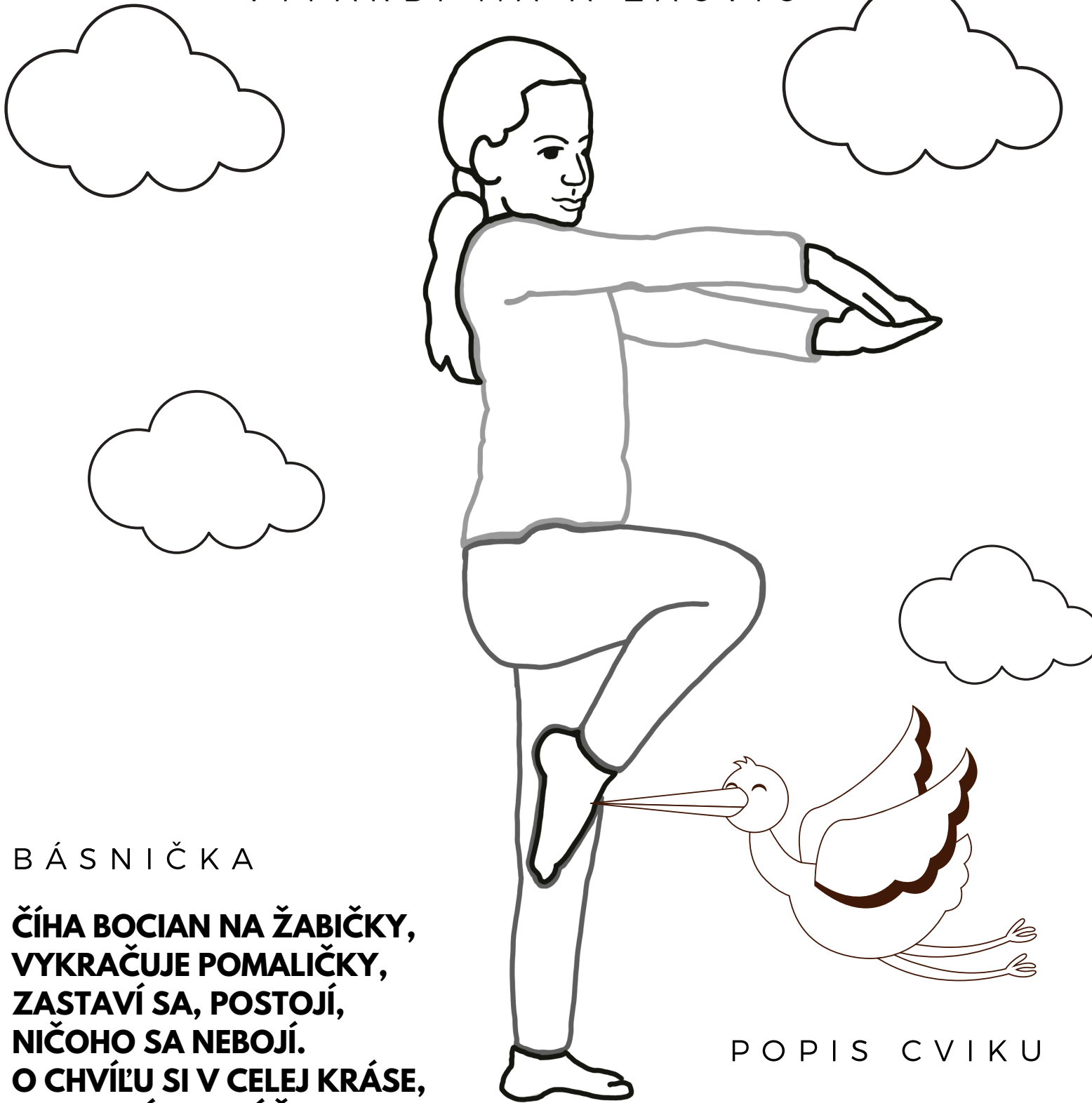
**ČO TO KVÁKA POD LOPÚCHOM?
MLADÝ ŽABIAK S VEĽKÝM BRUCHOM,
CHYSTÁ SA NA VEĽKÝ SKOK,
CVIČÍ PRE TO CELÝ ROK.
NÔŽKY VYSTRIE, NATIAHNE,
SPOD LOPÚCHA VYKUKNE.
POČITA TO PRIATEĽ MLOK,
TRI, DVA, JEDEN, SKOK!**

POPIS CVIKU

UROB DREP S KOLENAMI
NAŠIROKO OD SEBA, CELÉ
CHODIDLÁ MAJ POLOŽENÉ NA
PODLOŽKE, PALCE ČO NAJĎALEJ
OD SEBA, RUKY OPRETÉ O ZEM
(MEDZI KOLENAMI).
ZDVIHNI ZADOK ČO NAJVYŠŠIE, ALE
RUKY I CHODIDLÁ ZOSTANÚ NA
ZEMI. ROZHOJDAJ ZADOK HORE A
DOLE A NA SKOK! POSKOČ VPRED
AKO ŽABKA - PRVÉ IDÚ RUKY A
POTOM NOHY.

BOCIAN

VYFARBI MA A ZACVIČ



BÁSNIČKA

**ČÍHA BOCIAN NA ŽABIČKY,
VYKRAČUJE POMALIČKY,
ZASTAVÍ SA, POSTOJÍ,
NIČOHO SA NEBOJÍ.
O CHVÍĽU SI V CELEJ KRÁSE,
PO RYBNÍKU KRÁČA ZASE.
ZOBÁČIKOM KLEPOCE,
PERIE SA MU LIGOCE.**

POPIS CVIKU

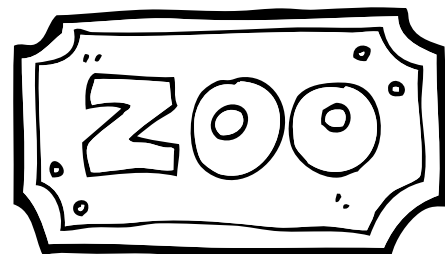
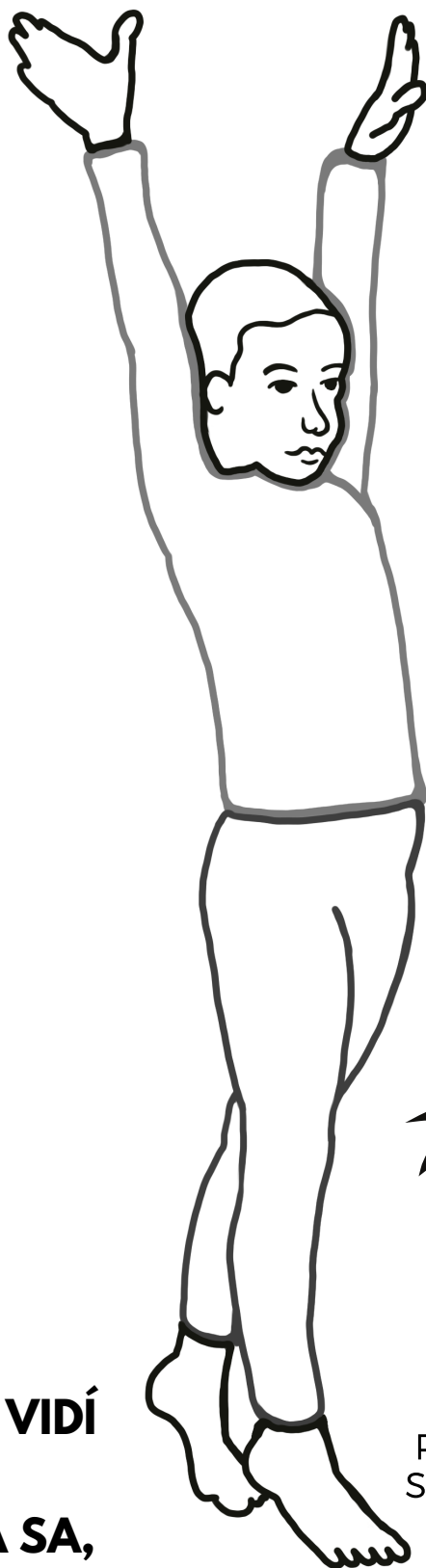
POSTAV SA ROVNO,
VYSTRI CHRBAŤ. ZDVÍHAJ NOHY
ČO NAJVYŠŠIE - KRÁČAJ AKO
BOCIAN. POKÚS SA SÚSTREDIŤ.
ZDVÍHNI NAJPRV PÄTU, POTOM
ŠPIČKU ZO ZEME A NAKONIEC
ŤAHAJ KOLENO ČO NAJVYŠŠIE.



@bodyfix.io

ŽIRAFÁ

VYFARBI MA A ZACVIČ



BÁSNIČKA

**POZERÁ SA Z VÝŠKY, VIDÍ
VŠETKY MYŠKY.
PO OKOLÍ ROZHLIADA SA,
TO JE ALE VEĽKÁ KRÁSA.**

POPIS CVIKU

POSTAV SA ROVNO, VYSTRI
SI CHRÁT, ZDVIHNI RUKY -
VYŤIAHNI SI CHRÁT
A KRÁČAJ PO ŠPIČKÁCH
AKO ŽIRAFÁ. NAJPRV
DOPREDU, POTOM
DOZADU A SKÚS I BOKOM.



@bodyfix.io