



Veškeré informace na:
www.floetotto-ls.de

Floetotto Learning Spaces je společným podnikem Společnosti pro digitální vzdělávání a Floetotto.

Floetotto
LEARNING
SPACES

Maximální flexibilita vaše vzdělávací prostředí

Učíte se sami nebo ve skupině?
Učí se všude nebo všudejinde?
Pracovat počítačem nebo prezentovat nahlas?

Navrhujeme vzdělávací prostory, které jdou s dobou a umožňují digitální výuku. I vy si můžete vytvořit moderní výukové prostředí s flexibilním nábytkem, který vyniká inovativním a estetickým designem. Naši projektanti výukových prostor vám poradí v rámci celého Německa a vybaví vás moderním nábytkem.



Efektivní trénink pro třídu

Fit od hlavy až k patě na židli PRO

Na tomto plakátu najdete krátká uvolňovací cvičení na židli.

Nejenže osvěží „unavené“ svaly, šlachy a vazy, ale také povzbudí šedé buňky k akci.



PRO ŽIDLII
Podstavec se čtyřmi nohama
s loketní opěrkou



Kontaktujte
nás!

Floetotto Learning Spaces GmbH · Friesenweg 5g · 22763 Hamburg
T ++49 40 7344861-390 · E hallo@floetotto-ls.de · W www.floetotto-ls.de

Naše rodina Pro Chair.



PRO ŽIDLIII
Otočné křeslo s opěrkou na ruce
a chromovaným rámem



PRO ŽIDLII
Cínovaný chromovaný rám



PRO ŽIDLII
Cínovaný rám



PRO ŽIDLII
Cínovaný rám ze dřeva



PRO ŽIDLII
Plus a minus



PRO ŽIDLII
Cínám Chrom

INFORMACE O PRO
CHAIR A DALŠÍM NÁBYT-
KU PRO VZDĚLÁVACÍ
PROSTORY NAJDETE
ZDE:
www.floetotto.com/cz

1

CVIKY PRO OBLAST HLAVY

EFEKT uvolnění, protažení a mobilizace svalů krku

- Otáčení hlavy
- Úklon hlavy
- Kyvadlový pohyb hlavou
- Kývání hlavou



6

CVIČENÍ PRO OBLAST HRUDNÍKU

EFEKT protažení hrudníku a ramen a aktivace zad

- Otevřete hrudník
- Protahování hrudníku



CVIKY PRO OBLAST RAMEN

EFEKT uvolnění a mobilizace svalů trupu, usnadnění dýchání

- Kroužení ramen
- Zvedání a spouštění ramen



2

CVIKY PRO OBLAST PÁNVE

EFEKT uvolnění a mobilizace pánve

- Kroužení osmiček**
- Zvednutou nataženou nohou pomalu provádějte osmičku.



7

3

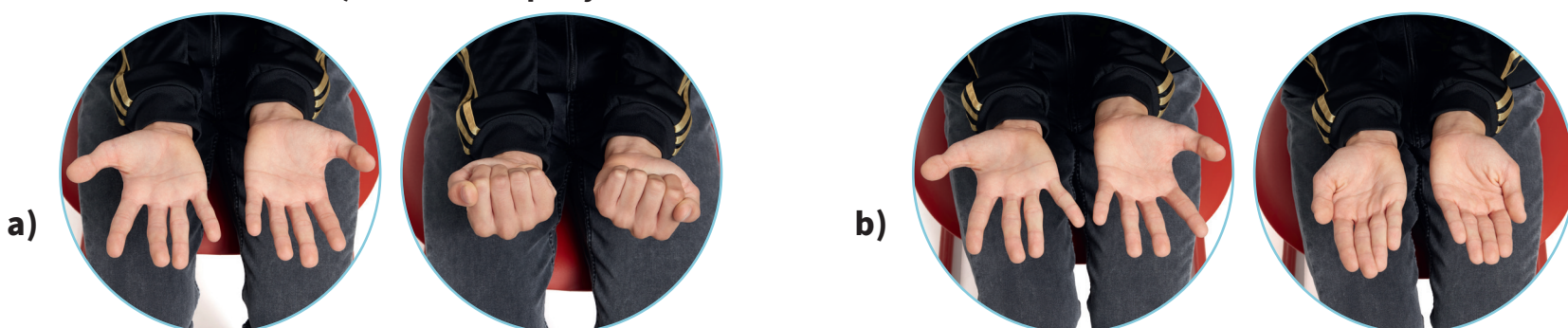
CVIČENÍ PRO OBLAST RUKOU

EFEKT uvolnění a mobilizace rukou, podpora cirkulace a krevního oběhu, protažení napjatých svalů

Výchozí pozice pro a) a b)

- Ruce držte pokrčené před tělem. Horní část tpaží se dotýká těla.

- Sevěte prsty k sobě
- Roztáhněte prsty

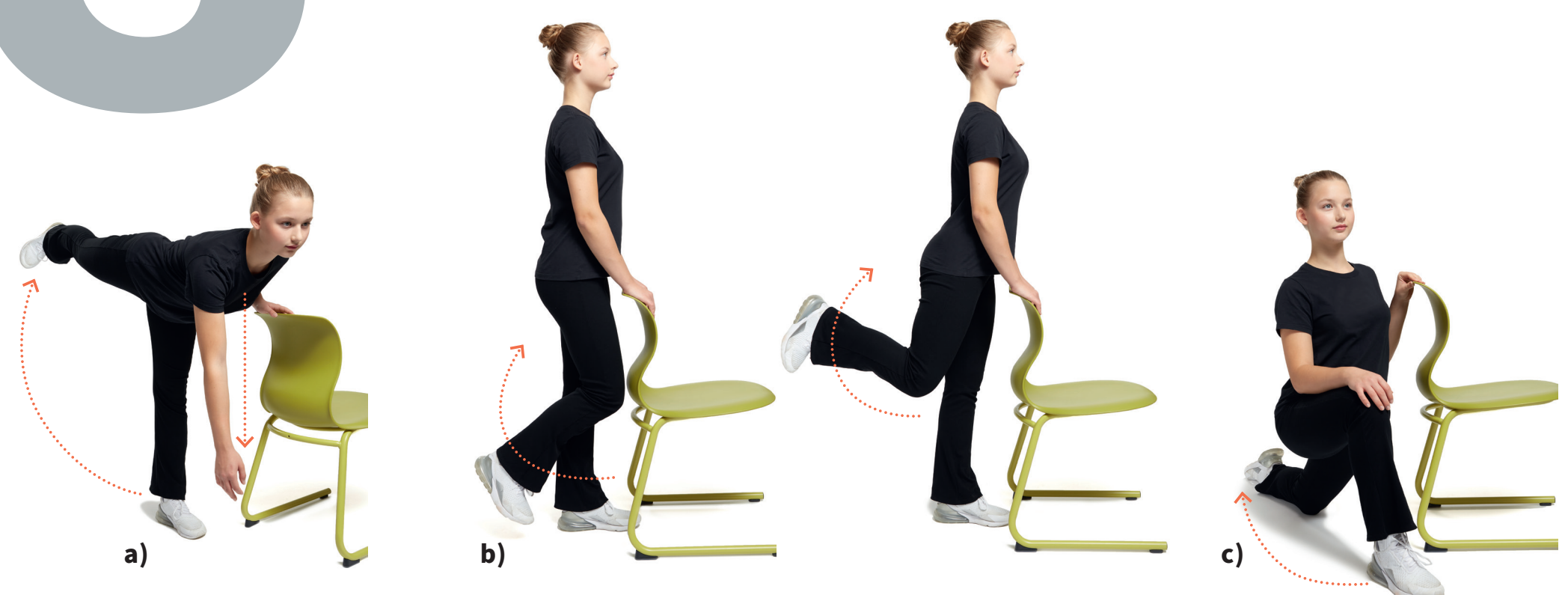


8

CVIKY PRO OBLAST NOHOU

EFEKT uvolnění, posílení a mobilizace hýždí a nohou

- Mrtvý tah na jedné noze
- Zvedání nohou ve stoji a extenze v kyčlích
- Výpad vzad



CVIKY PRO OBLAST PAŽÍ

EFEKT protažení horní části těla a mobilizace hrudní páteře

Protahujte paže směrem vzhůru

- Napínejte pravou a levou paži střídavě vzhůru nad hlavu. Loket nechte mírně pokrčený.



5

CVIKY PRO OBLAST HORNÍ ČÁSTI

EFEKT protažení horní části těla a vědomé dýchání

Provedeme záklon horní části trupu



CVIKY PRO OBLAST CHODITEL

EFEKT aktivace svalů chodidel

Výchozí pozice pro a) a b):

- Zasuňte obě ruce pod pravé stehno tak, aby se chodidlo mírně zvedlo.

- Kroužení
- Bod a pata
- Propnutí špičky & Flex
- Housenka



Tipy pro efektivní trénink se židlí

- Používejte židly bez područek a koleček
- Židle by měla být dostatečně vysoko, abyste si mohli nohy zcela položit na podlahu nebo na podnož.
- Během každého cviku se vědomě nadechněte a vydechněte
- Pokud se při cvičení necítíte dobře, udělejte si přestávku a zkontrolujte svoji výchozí pozici.
- Cviky provádějte vědomě a pro zvýšení intenzity pohybu rozsah opatrně zvětšujte.
- Každé cvičení opakujte přibližně 15krát.

Efektivní Work-out ve třídě

Fit od hlavy až k patě na židli PRO.

Efektivní Work-OUT se židlí je k dispozici také pro vaši digitální tabuli

Cvičení naleznete zde:



CHRISTIN a NOAH
se ve volném čase
věnují sportu

Mezi **CHRISTININ** oblíbené koníčky patří atletika, plavání a tanec. Má nejraději Jazzový tanec a hip hop. V současné době je nejmladší členkou mistrovské třídy svého klubu. Ve škole ji baví zejména hodiny angličtiny. Zatím ještě nestoovala do zahraničí do anglicky mluvící země – ale to se brzy změní. Brzy se chystá s rodinou vycestovat do Kanady, protože tam žijí její příbuzní.

NOAH je opravdový fotbalový fanoušek – čtyřikrát týdně trénuje a hraje za tým U15 v Eintrachtu Norderstedt. Jako trenér učí sedmileté děti hrát fotbal. Když sám nehraje nebo netrénuje ostatní, chodí nejraději do svého oblíbeného klubu na stadion. Rád také cestuje, hraje videohry a věnuje se hudbě a zkoušení nových hudebních nástrojů.

