

Fitlopta – motivácia pohybovej aktivity.

S fitloptou je popísaných viac ako 100 rôznych cvikov, ktoré zlepšujú kondíciu, svalovú silu a koordináciu.

V rámci hodín **telesnej výchovy** je možné jej variabilné využitie.

Hodiny telesnej výchovy s fitloptou majú výnimočný motivačný náboj pre všetky vekové kategórie.

Taktiež zaradenie 5 minútových rozvičiek na fitloptách v triedach je maximálne efektívne.

Mgr. Anna Tomašcová