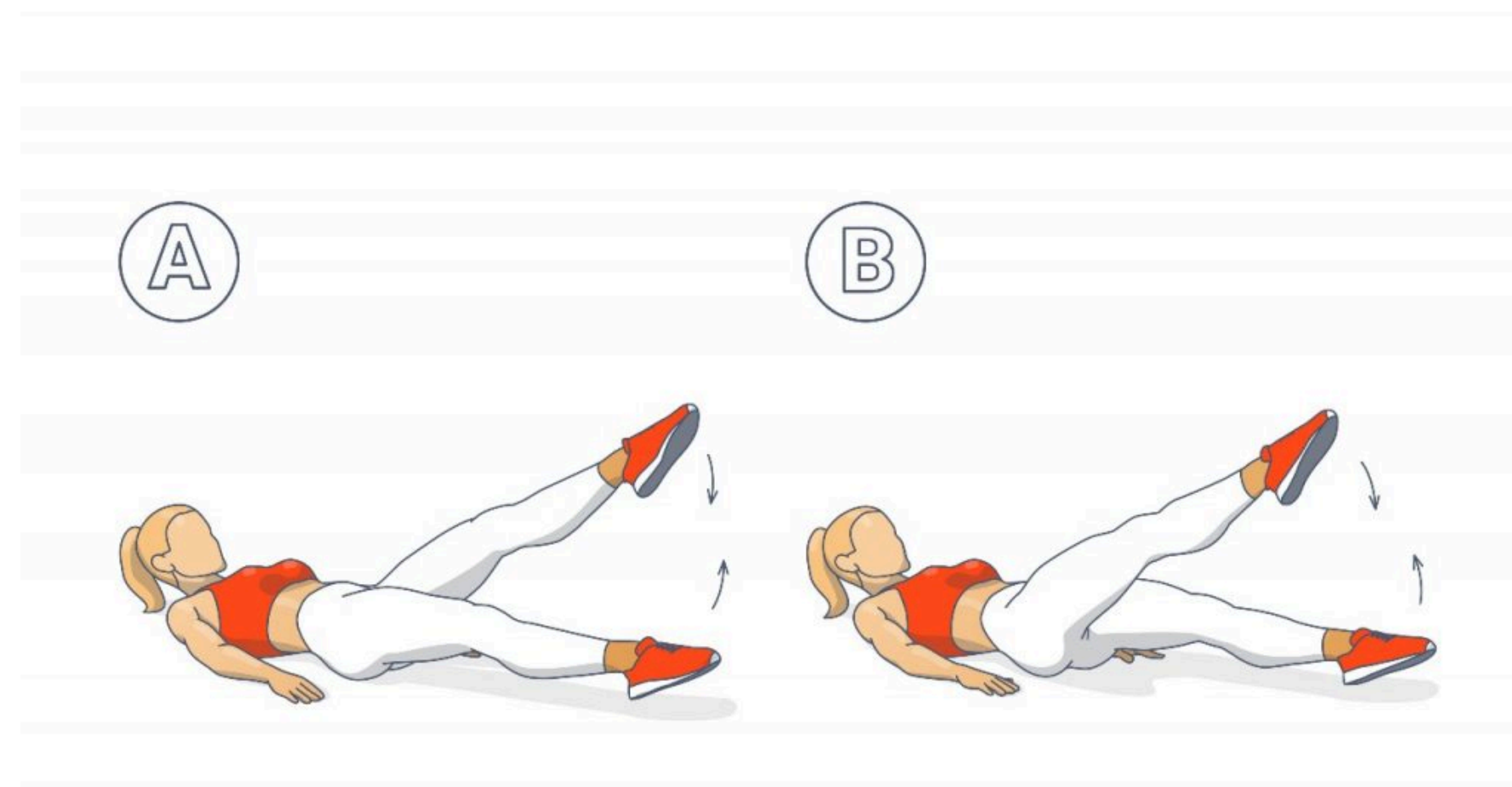


Nůžky vleže na zádech

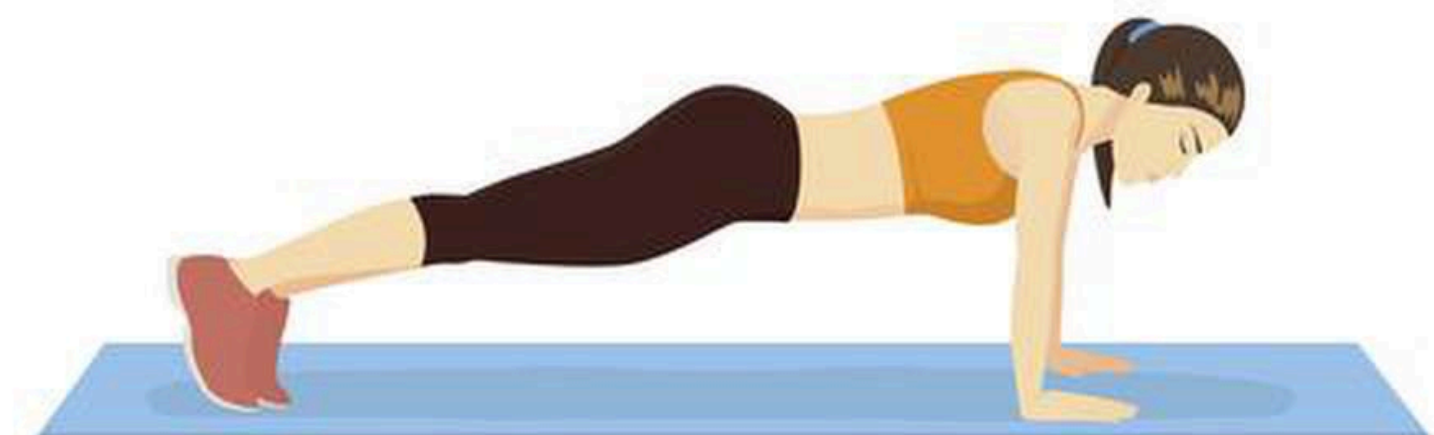
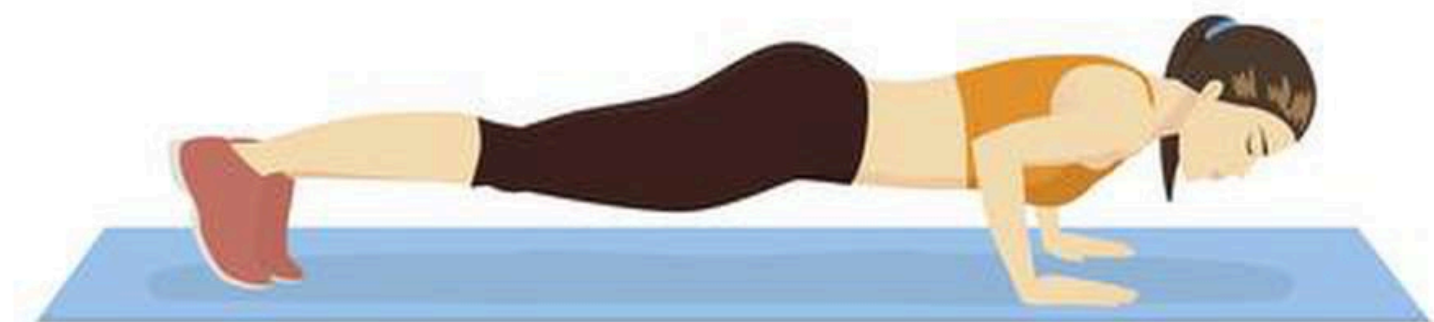
Lehněte si na záda a opřete se o lokty. Hlava a ramena jsou zvednuté. Poté zvedněte nohy a kmítejte jimi přes sebe kousek od země. Břicho držte zatažené, neměli byste cítit záda, pouze břišní svaly.

délka cviku: 20 s



Klik

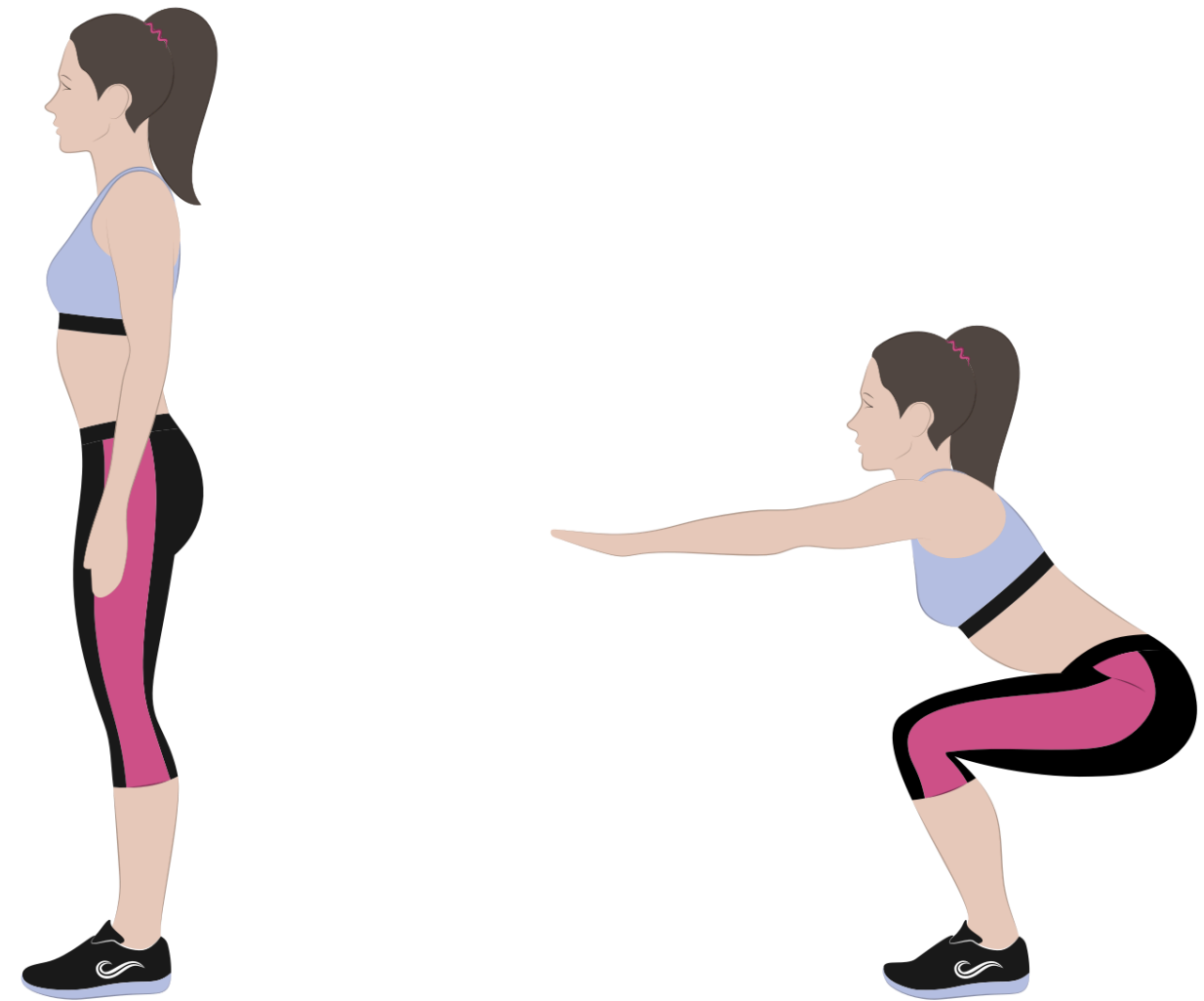
Cvik začíná ve vzporu, ruce jsou trochu širší než na šířku ramen a tělo je svisle vzhůru. Opakování se provádí spuštěním celého těla dolů a držení ho ve vodorovné pozici, pak ještě spuštěním (pouze na pažích, bez dotyku nohou) k zemi, vytlačení nahoru do vodorovné polohy a dalším vytlačení nahoru do stojky.



délka cviku: 5 opakování

Dřep

Nadechněte se, pomalu se spouštějte k zemi, pokrčte kolena a zadek zatlačte dozadu. Záda udržujte stále rovná, neprohýbejte je – k tomu vám pomůže zpevněný střed těla. Ve chvíli, kdy budete mít kolena ohnutá pod 90° úhlem a stehna budou rovnoběžně s podlahou, zastavte pohyb a zkuste v této pozici pár vteřin setrvat.



délka cviku: 10 opakování

Angličák (burpee)

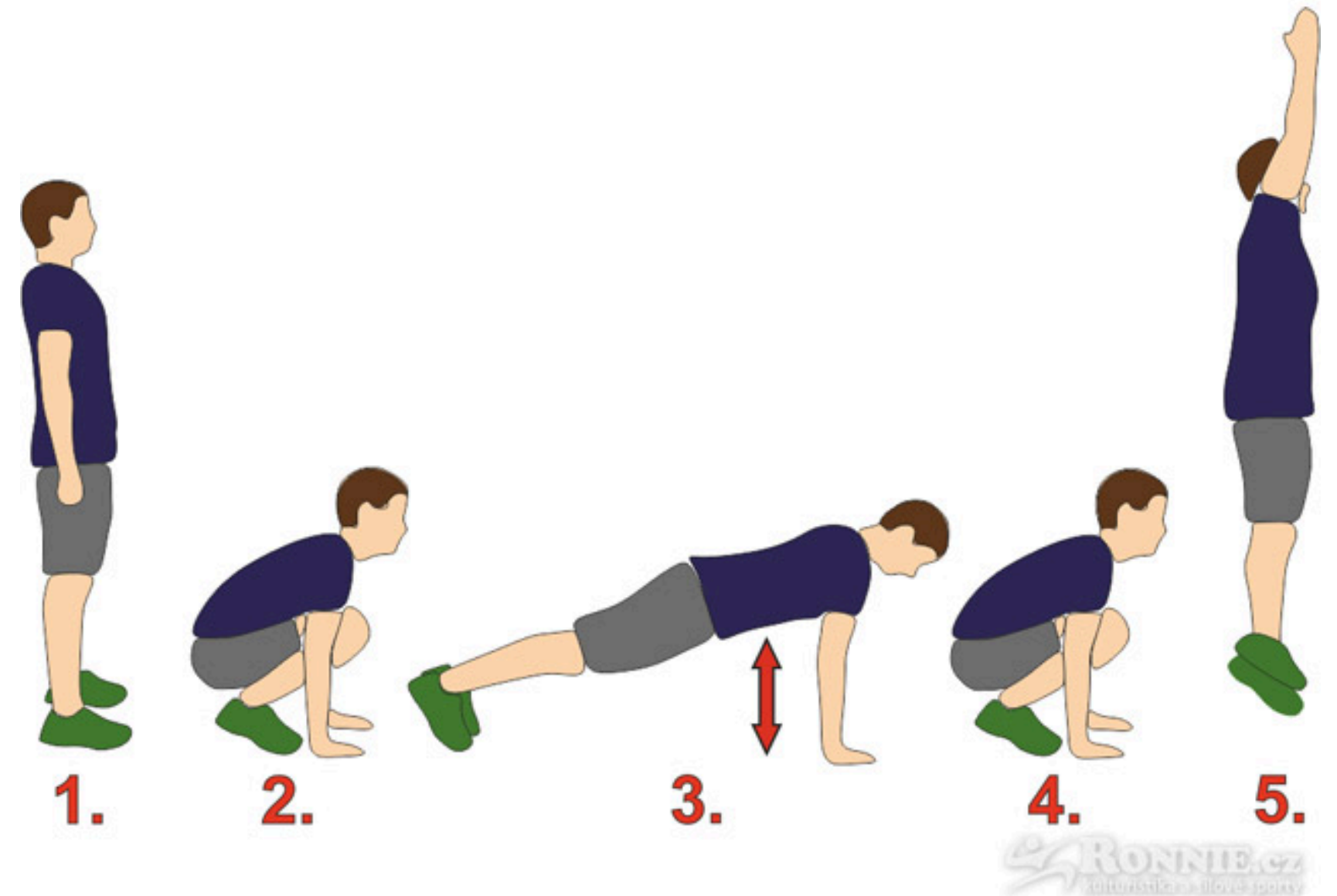
Začínáš ve stoje. Nohy přibližně na šířku ramen. Uděláš dřep v něm jdeš rukama před tělo a následně na zem. Dlaně máš na zemi a nohy přemístíš dozadu.

Poloha je totožná jako při začátku kliku.

Uděláš klik. Hrudník se dotýká země, zpevni břicho a neprohýbej se! Při

návratu do vrchní polohy cviku přemístí nohy pod sebe a pokračuj výskokem.

Výskok je dynamický. Snaž se odrazit a vyskočit co nejvýše. Ruce jdou jdou nad hlavu.



délka cviku: 10 opakování

Superman

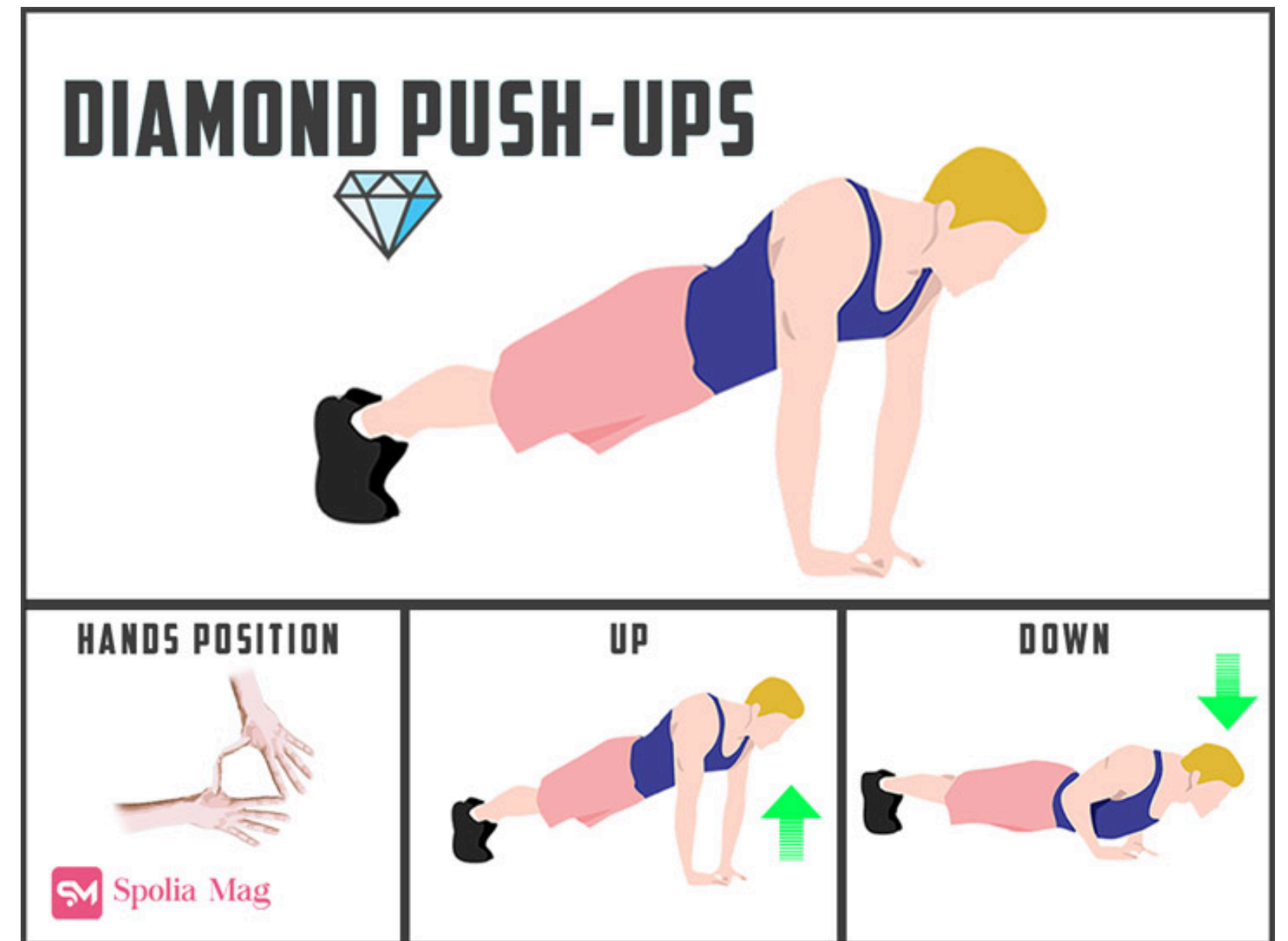
Nejprve si lehněte na břicho s rukama a nohama nataženýma. Poté je pomalu zvedněte pár centimetrů nad zem (nebo dokud neucítíte kontrakci v dolní části zad). Ujistěte se, že se během tohoto cvičení díváte na podlahu, abyste se vyhnuli namáhání krku. Držte 2 sekundy a vraťte se do výchozí pozice.



délka cviku: 20 s

Diamantový klik

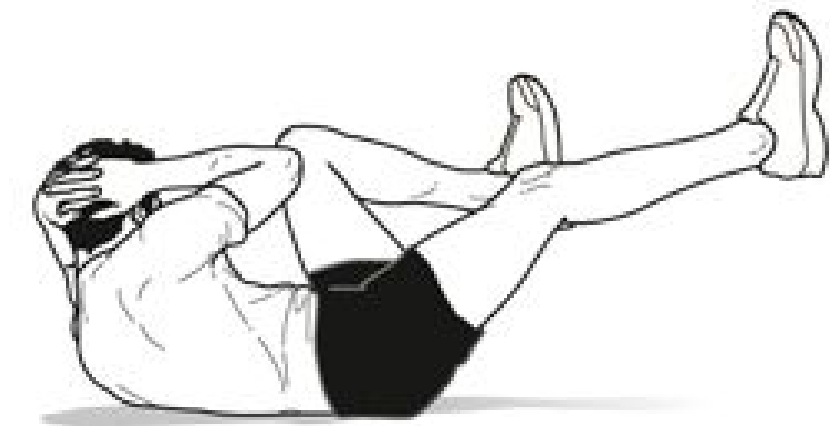
Spojte ukazováčky a palce, tím vznikne diamantový tvar. Během pohybu dolů se lopatky přirozeně dostanou do skoro plné retrakce. Dostaňte trup na úroveň zápěstí. Pohyb končí s uzamčenými lokty, lopatky zpět v depresi a protrakci.



délka cviku: 5 opakování

Zkracovačky

Začněte v leže na zádech s nohama pokrčenýma ve vzduchu v úhlu 90 stupňů a se špičkami nohou směřujícími nahoru. Umístěte ruce za hlavu s lokty roztaženými do stran. Přitáhněte bradu k hrudi a poté provedte zkrácení, při kterém zvedněte hlavu ze země a přitáhnete ji směrem vpřed.



délka cviku: 10 opakování

Zakopávání s ohnutou nohou (Levá)

Zvedněte levé koleno mírně nad zem a pokrčte chodidlo. Poté zatlačte patu vzhůru a nohu nechte pokrčenou v úhlu 90 stupňů. Zvedejte tuto nohu, dokud stehno nebude rovnoběžné se zemí. Nezapomeňte zapojit střed těla, abyste udrželi boky v rovině, nikoliv v rotaci.

délka cviku: 20 s



Zakopávání s ohnutou nohou (Pravou)

Zvedněte pravé koleno mírně nad zem a pokrčte chodidlo. Poté zatlačte patu vzhůru a nohu nechte pokrčenou v úhlu 90 stupňů. Zvedejte tuto nohu, dokud stehno nebude rovnoběžné se zemí. Nezapomeňte zapojit střed těla, abyste udrželi boky v rovině, nikoliv v rotaci.

délka cviku: 20 s



Zakopávání s ohnutou nohou

Zvedněte jedno koleno o centimetr nad zem a pokrčte chodidlo. Poté zatlačte patu přímo ke stropu a nohu nechte pokrčenou v úhlu 90 stupňů. Zvedejte tuto nohu, dokud stehno nebude rovnoběžné se zemí. Nezapomeňte zapojit jádro těla, abyste udrželi boky v rovině, nikoliv v rotaci.

délka cviku: 20 s

