



MOTIVACE JE TO, DÍKY
ČEMU ZAČNETE. ZVYK
JE TO, DÍKY ČEMU V
TOM BUDETE
POKRAČOVAT.

Jim Ryan



VZPOR LEŽMO, PRKNO,
JEZEVČÍK, MROŽ

Důležité je držení těla,
neprohýbáme se v bedrech,
cítíme břicho, ne záda!!!!
Hlava je v prodloužení
páteře.





PODPOR NA PŘEDLOKTÍ, HŘÍBEK

- **PODPOR NA PŘEDLOKTÍ, HŘÍBEK**
Opět hlídáme správné nastavení těla, neprohýbáme se v bedrech, zapojíme svaly trupu a necháme hlavu v prodloužení páteře.

TULEŇ

Zpevněné tělo, opět
neprohýbáme bedra.





BOČNÉ PRKNO

Pozice posiluje celé tělo, mezi trupem, končetinami a zemí vidíme "trojúhelník".

MROŽ - HŘÍBEK - TULEŇ - BOČNÉ PRKNO

Kombinujte předchozí pozice s výdrží 5, 10, 20 vteřin se správným nastavením těla. Volte a měňte pozice libovolně tak dlouho, jak nejdéle a správně vydržíte.



Dynamická síla našeho těla

Posilování cvičením "angličáky".

ZÁKLADNÍ POSTOJ

Chodidla na šířku kyčlí.





VZPAŽENÍ NEBO VÝSKOK SE VZPAŽENÍM

Zvolíme jednu z variant
provedení.

DŘEP

Ze stoje seskočíme do vzporu dřepmo.



VZPOR LEŽMO

Odskočíme do prkna, opět držíme správné, vědomé nastavení těla, především trupu se zapojením břišních svalů a neprohýbáme v bedrech.



The image shows two women in a grassy field performing the Cat-Cow stretch. They are on their hands and knees, with their heads tucked down and their backs curved. The woman on the left is wearing a yellow shirt and black leggings, while the woman on the right is wearing a light blue shirt and patterned leggings. In the background, there are trees and a building with a red roof under a clear blue sky.

KOČKA

!!!! POKUD PROHÝBÁME ZÁDA, DĚLEJME VE CVIČENÍ RADĚJI NÍZKÝ KLIK, UDĚLÁME LÉPE PRO SVÉ TĚLO. :)



NÍZKÝ VZPOR LEŽMO OPOROU O KOLENA

Přechod do lehu na břicho přes polohu nízkého kliku. Hlavu držíme v prodloužení páteře. Nezvedáme lýtka ani prsty nohou :).



KRÁTKÝ KONTAKT S PODLOŽKOU V LEHU NA BŘÍŠE

:))))))

PŘECHOD PŘES POZICI KOČKA NEBO PES





SESKOČENÍ DO DŘEPU



The image shows two women standing on a grassy field, performing a standing jump exercise. They are both standing on a brown mat. The woman on the left is wearing a yellow t-shirt and black leggings, with her arms raised high above her head. The woman on the right is wearing a light blue t-shirt and patterned leggings, also with her arms raised high. The background features a line of trees and several buildings under a clear blue sky. The overall scene is bright and sunny, suggesting a clear day.

VÝSKOK DO STOJE

Ze vzporu dřepmo vyskočíme do stoje.



ZÁKLADNÍ STOJ

OPAKUJTE DO ZTRACENA :)
Alespoň 2x po 10
opakováních.

