Sestava cviků 3

Co budete potřebovat: podložku, židli/pohovku, činku (nebo lahev s vodou – váha dle vašeho uvážení 😊), pro větší efektivitu nějakou gumu (klidně nějakou gumu do kalhot - obvod cca 50 cm)

Počet cviků: 8 + bonus

CVIK 1: **ZÁŠLP S VYSUNUTÍM KOLENE** (výchozí pozice je stoj/jednou nohou zašlápneme vzad a tou samou nohou při pohybu zpět do základní pozice ještě zvedneme koleno nahoru k hrudníku/střídáme pravou a levou nohu)

- Pokročilý: dohromady na obě nohy celkem 25x
- Mírně pokročilý: dohromady na obě nohy celkem 15x
- Začátečník: dohromady na obě nohy celkem 8x

CVIK 2: **PLANK NA LOKTECH A ZVEDÁNÍ NOHY** (položíme se na lokty, hlava je v protažení páteře, lopatky vyhrbené a zadeček tlačíme k zemi/střídavě zvedáme pravou a levou nohu nahoru)

- Pokročilý: dohromady na obě nohy celkem 25x
- Mírně pokročilý: dohromady na obě nohy celkem 15x
- Začátečník: dohromady na obě nohy celkem 8x

CVIK 3: **LEH NA BOKU A UNOŽOVÁNÍ VNĚJŠÍ NOHY** (položíme se na bok opřené o lokty, nohy jsou natažené/unožujeme vnější nohu nahoru a špička směřuje dopředu)

- *U tohoto cviku si můžete pro větší efektivitu dát gumu nad kolena*
- Pokročilý: dohromady na obě nohy celkem 25x
- Mírně pokročilý: dohromady na obě nohy celkem 15x
- Začátečník: dohromady na obě nohy celkem 8x

CVIK 4: **LEH NA BOKU A UNOŽOVÁNÍ VNITŘNÍ NOHY** (položíme se na bok opřené o lokty, vnější nohu pokrčíme a držíme před sebou/vnitřní nohu zvedáme se špičkou propnutou dopředu/nohu nepokládáme na zem)

- Pokročilý: dohromady na obě nohy celkem 25x
- Mírně pokročilý: dohromady na obě nohy celkem 15x
- Začátečník: dohromady na obě nohy celkem 8x

CVIK 5: **ZVEDÁNÍ ZADEČKU** (lehneme si na záda, nohy propneme kolmo nahoru a dlaněmi si podložíme zadeček/vysuneme zadeček kousek nad zem a propnuté nohy vzápětí položíme těsně nad zem)

- Pokročilý: celý cvik celkem 25x
- Mírně pokročilý: celý cvik celkem 15x
- Začátečník: celý cvik celkem 8x

CVIK 6: **ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY** (sedneme si s mírným záklonem, nohy jsou pokrčené a opřené o zem/střídavě se přetáčíme s celým trupem na pravou a levou stranu)

- *U tohoto cviku můžete použít pro větší efektivitu činku/lahev s vodou*
- Pokročilý: dohromady na obě strany celkem 25x
- Mírně pokročilý: dohromady na obě strany celkem 15x
- Začátečník: dohromady na obě strany celkem 8x

CVIK 7: **PLANK S KOLENY TĚSNĚ NAD ZEMÍ** (výchozí pozice je plank na dlaních a v pravém úhlu pokrčená kolena těsně nad zemí/přešlapujeme oběma nohama v této poloze kousek dopředu a zpět/střídáme pravou a levou stranu)

- Pokročilý: celý cvik 25x
- Mírně pokročilý: celý cvik 15x
- Začátečník: celý cvik 8x

CVIK 8: **TRICEPSY U ŽIDLE** (zezadu se dlaněmi opřu o židli, nohy dám od sebe tak daleko, aby kolena byla v pravém úhlu/s lokty tlačenými dozadu spouštíme tělo dolů a silou se opět zvedáme nahoru do původní pozice)

- Pokročilý: celý cvik 25x
- Mírně pokročilý: celý cvik 15x
- Začátečník: celý cvik 8x

BONUS: **PLANK NA DLANÍCH S PŘETÁČENÍM** (základní pozice je plank na dlaních/střídavě se přetáčíme celým tělem na pravou a levou stranu s volnou rukou nataženou nad hlavu)

- Pokročilý: celý cvik 25x
- Mírně pokročilý: celý cvik 15x
- Začátečník: celý cvik 8x