

Sestava cviků 5

Co budete potřebovat: podložku, činky (nebo lahve s vodou – váha dle vašeho uvážení 😊)

Počet cviků: 8 + bonus

CVIK 1: ÚKROK + 2X SQUOT (celý cvik provádíme v mírném podřepu/uděláme úkrok stranou a na místě 2x squat)

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

CVIK 2: DOTEK KOLENE S OPAČNÝM LOKTEM (základní pozice je stoj s mírně rozkročenými nohama, ruce s činkami zvedneme do svícnu/střídavě zvedáme jedno koleno do výšky a s přetočením trupu se kolene dotkneme opačným loktem/střídej pravou a levou nohu)

- Pokročilý: dohromady na obě strany celkem 50x
- Mírně pokročilý: dohromady na obě strany celkem 30x
- Začátečník: dohromady na obě strany celkem 16x

CVIK 3: STOJ NA JEDNÉ NOZE (základní pozice je stoj na jedné mírně pokrčené noze/opřeme se o stehno stejné nohy a druhou volnou nohou ukročíme vždy jednou dopředu a do strany/odcvičíme celou sérii na jednu stranu, pak vyměníme nohy)

- Pokročilý: na každou stranu 25x
- Mírně pokročilý: na každou stranu 15x
- Začátečník: na každou stranu 8x

CVIK 4: TRICEPSY ZA ZÁDY (stoj rozkročný s podsazenou pánví, ramena držíme dole, v ruce máme činky a dlaně jsou směrem od těla/obě ruce současně odtáhneme od těla + ruce dvakrát překřížíme a vrátíme zpět k tělu)

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

CVIK 5: PŘÍMÉ A ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY (lehne si na záda, nohy zvedneme nahoru ke stropu a hýždě si podložíme rukama/vždy jednu nataženou nohu snížíme těsně nad zem, s pokrčeným kolenem přitáhneme k hrudníku, zpět natáhneme a zvedneme nahoru/střídáme strany)

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

CVIK 6: HÝŽDOVÉ SVALY V LEŽE (ležíme na zádech, jednu nohu opřeme o koleno druhé nohy/zvedáme hýždě nahoru – neprohýbej se v berdech! / cvičíme celou sérii na jednu stranu, pak nohy vyměníme)

- Pokročilý: na každou stranu 15x
- Mírně pokročilý: na každou stranu 10x
- Začátečník: na každou stranu 5x

CVIK 7: PLANK S PŘETOČENÍM BOKŮ (základní pozice je plank na předloktí/střídavě přetáčíme bok na pravou a levou stranu)

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

CVIK 8: OBRÁCENÁ KOLÉBKA (lehne si na břicho, ruce dáme do pozice svícnu, nohy jsou opřené o špičky/ s výdechem zvedáme současně hrudník i obě nohy od země)

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

BONUS: PLANK S PŘÍSKOKEM (základní pozice je plank na dlaních/v této pozici přiskočíme s koleny těsně nad zemí tak, aby byly kolena na úrovni kyčlí/z této polohy odskočíme nohama do stran/přiskočíme zpět a odskočíme zpět do planku)

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

