

1. OHYBAČE PAŽE



POPIS CVIKU: MÍRNÝ STOJ ROZKROČNÝ, HLAVA A TRUP JSOU DRŽENY ZPŘÍMA, PRSTY OBOU HORNÍCH KONČETIN SE SPOJÍ NA ZÁTYLKU, LOKTY JSOU MÍRNÝM TAHEM TLAČENY VZAD.

DOPORUČENÁ APLIKACE: 3X OPAKOVAT PO 5“

2. NATAHOVAČE PAŽE



POPIS CVIKU: MÍRNÝ STOJ ROZKROČNÝ, HLAVA A TRUP JSOU DRŽENY ZPŘÍMA, LOKET JE TAŽEN K POKRČENÉ PAŽE TAK, ABY RUKA SMĚŘOVALA K PROTĚJŠÍ LOPATCE, MÍRNÝM TAHEM ZATLAČÍME SKRČENÝ LOKET ZA HLAVU.

DOPORUČENÁ APLIKACE:

2X OPAKOVÁNÍ PO 5“ LEVÁ RUKA, 2X OPAKOVÁNÍ PO 5“ PRAVÁ RUKA

3. Ohybače kyčle a natahovače kolena



POPIS CVIKU: STOJ NA JEDNÉ NOZE S OPOROU TĚLA PRO SNAŽŠÍ UDRŽENÍ ROVNOVÁHY, OPORA JE PROVÁDĚNA NA STOJNÉ NOZE, RUKA TÁHNE NOHU VZHŮRU K TĚLU. MOŽNO PROVÁDĚT V LEHU NA BŘÍŠE A PRO TAH POUŽÍT OPAČNÉ RUKY.

DOPORUČENÁ APLIKACE:

2X OPAKOVÁNÍ PO 7“ LEVÁ NOHA

2X OPAKOVÁNÍ PO 7“ PRAVÁ NOHA