

Během cvičení udržuj své
tělo zcela zpevněné!
Nespěchej, pohyby prováděj
pomalu a hezky plynule!

Ps:

Prováděj jeden cvik po druhém – žádný nevynechej.

Po každém si dej minutku pauzu nebo méně.

1 min.
pauza

Kruháček si projdi jednou,
nebo klidně dvakrát, pokud máš ještě sílu.

1-2x

Při cvičení na zemi doporučujeme použít podložku.

Kruháček s vlastní vahou č. 5



žehlicí prkno



Zpevnit se
jako žehlicí prkno.

základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

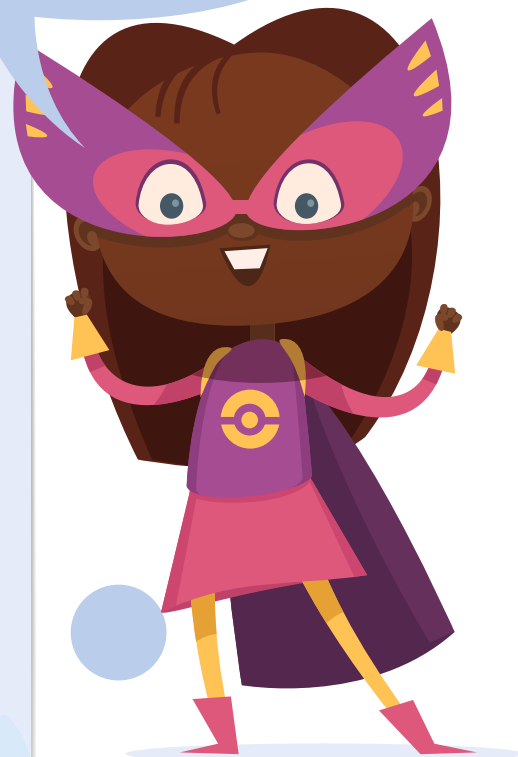
- Hlava a trup v jedné rovině.
- Horní končetiny na šíři ramen.
- Ruce pod rameny.
- Ruce opřené po celé ploše.
- Prsty rukou směřují vpřed.
- Dolní končetiny u sebe.

provedení

1. S výdechem zvedni boky do polohy žehlicího prkna.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: celé tělo



*kruháček s vlastní vahou č. 5
cvik č. 1*

Iron Man v posilovně



Zacvič si jako
superhrdina Iron Man.

základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

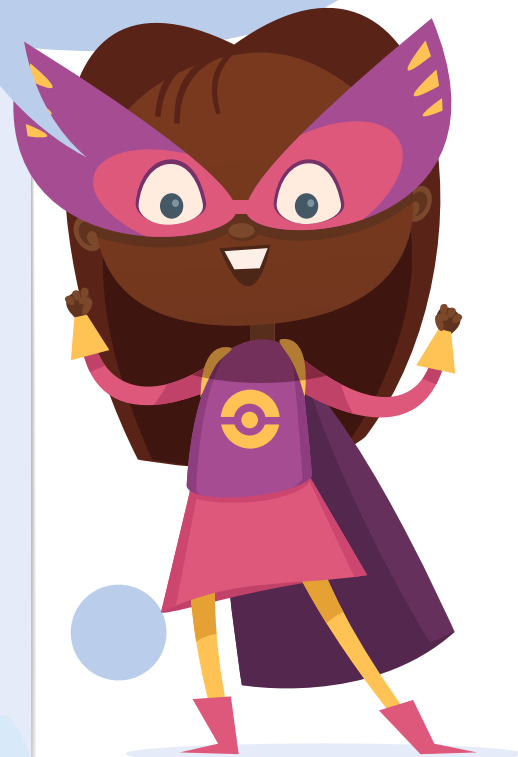
- Hlava a trup v jedné rovině.
- Horní končetiny na šíři ramen.
- Ruce pod rameny.
- Ruce opřené po celé ploše.
- Prsty rukou směřují vpřed.
- Dolní končetiny na šíři boků.
- Kolena pod boky.

provedení

1. S výdechem zvedni kolena do polohy zobrazené na obrázku.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: horní končetiny, břicho a záda



kruháček s vlastní vahou č. 5
cvik č. 2

Spider-Man v posilovně



Zacvič si jako
superhrdina Spider-Man.

základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Položená hlava.

Trup a horní část dolních končetin v jedné rovině.

Ruce opřené po celé ploše.

Dolní končetiny na širší boků.

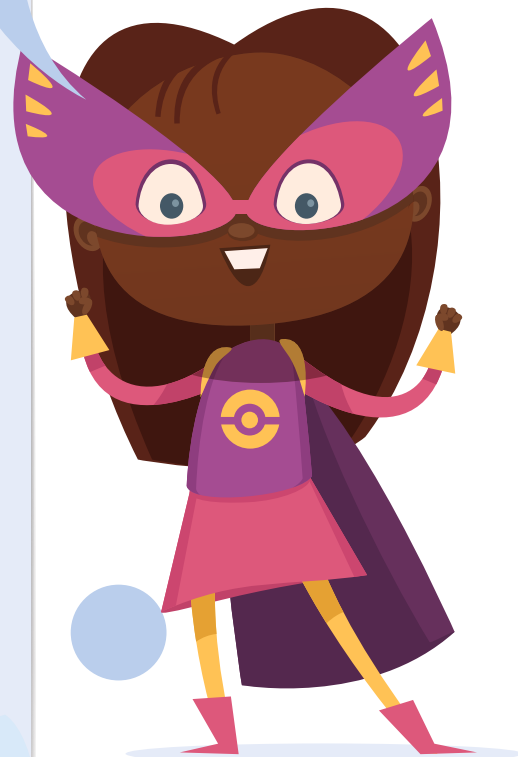
Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: dolní končetiny a hýždě

provedení

1. S výdechem propni jednu dolní končetinu a špičku nohy.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Střídavě jednou a pak druhou dolní končetinou.



kruháček s vlastní vahou č. 5
cvik č. 3

Šmoula Silák



Pojď si zacvičit
jako šmoula Silák.

základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Hlava položená na skrčené horní končetině.

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Ruka v pěst položená na zemi.

Kolikrát? 8–12× na každou horní končetinu.

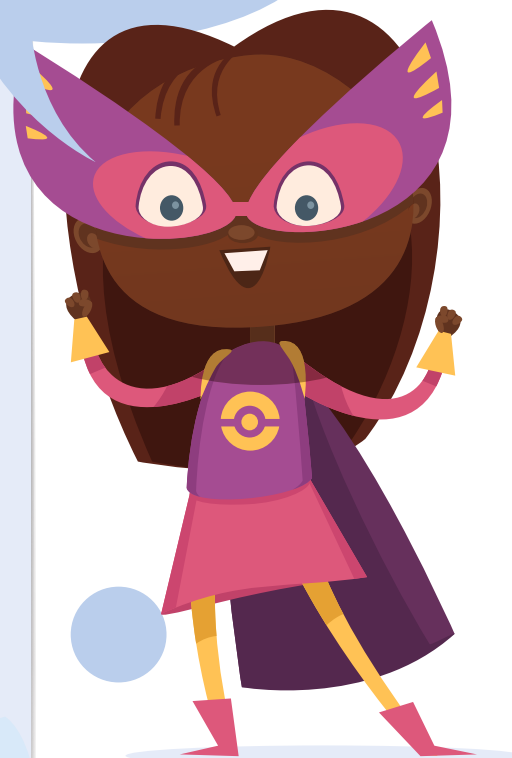
Oblast cvičení: horní končetiny a prsa

provedení

1. S výdechem zvedni horní končetinu nad tělo.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Po dokončení cvičení opakuj totéž na druhou horní končetinu.

Druhá varianta: skrčené dolní končetiny pro lepší stabilitu.



kruháček s vlastní vahou č. 5
cvik č. 4

Superman v posilovně



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

- Položená hlava.
- Bedra přitisklá k zemi.
- Dolní končetiny na širší boků.

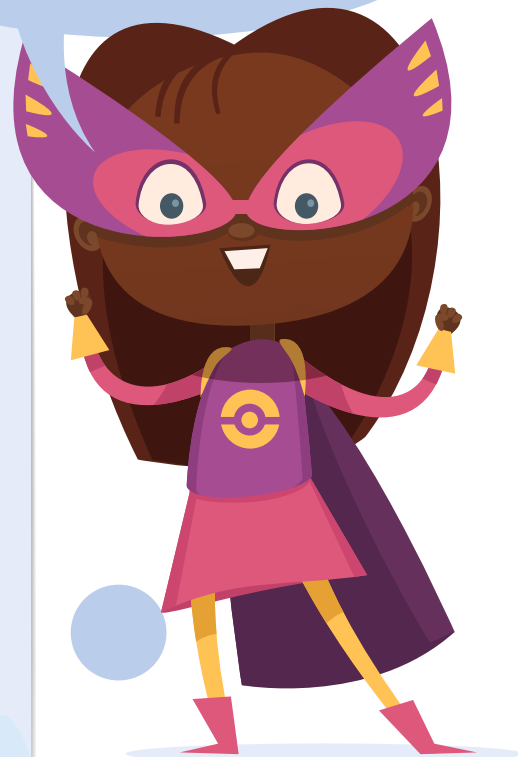
Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: břicho

provedení

1. S výdechem zvedni hlavu a horní část trupu a dotkni se kolen.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Zacvič si jako superhrdina Superman.



*kruháček s vlastní vahou č. 5
cvik č. 5*

Krasobruslař | Krasobruslařka



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dlaně směřují dolů.

Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: dolní končetiny a hýždě



provedení

1. S výdechem zvedni jednu dolní končetinu do strany a propni špičku nohy.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Střídavě jednou a pak druhou dolní končetinou.

Zkus udržet rovnováhu jako krasobruslařka/ krasobruslař.



kruháček s vlastní vahou č. 5
cvik č. 6