

# Cvičení s vlastní váhou 1

<https://www.youtube.com/watch?v=37sPPoTG2Z0>

**Pojď do toho - podívej se na video, které jsem pro vás udělal - cvičení s vlastní váhou 1** a začni makat doma nebo v přírodě. Nezapomeň, že základem všeho je také dobrá strava a kvalitní odpočinek.

**V tomto videu - cvičení s vlastní váhou 1 - je 6 cviků - vše je tam vysvětleno, všechny cviky dělej podle videa správně a pořádně si to uživej.** Dej 6 cviků a další dny můžeš postupně celý kruhový trénink dělat vícekrát.

## Popis cviků z videa - Cvičení s vlastní váhou 1

### Angličáky

Začínáš ve stoji. Mírně rozkročíš nohy, přibližně na šířku ramen. Jdeš do dřepu - hrudník narovnaný. Ve spodní poloze dřepu jdeš rukama před tělo a následně na zem. Dlaně máš na zemi a nohy přemístíš dozadu. Poloha je totožná jako vrchní poloha kliku. Neboli nacházíš se ve vzporu ležmo. Následně uděláš klik. Hrudník se dotýká země. Zatni břicho a neprohýbej se. Při návratu do vrchní polohy cviku přemísti nohy pod sebe a přešli do výskoku. Výskok je dynamický. Snaž se odrazit a vyskočit co nejvýše. Ruce jdou nad hlavu.

Cvik prováděj plynule, nekouskuj ho. Je to dynamický cvik. Snaž se ho dělat technicky správně. U dřepu při pohybu dolů měj rovné záda. U kliku zpevni tělo, nevystřkuj zadek, jdi hrudníkem až na zem. Výhodou tohoto cviku je, že zapojíš do akce celé tělo a tím vybuduješ kondičku ve velmi krátkém čase.

### Dřep s výskokem

Jdeš do podřepu tak, aby stehna byla paralelní s podlahou. Hrudník drž narovnaný. Ruce drž rovně před sebou, jako když děláš podřep a tlač je dozadu při výskoku. Vyskoč tak vysoko, jak to jde. Vydechni během výskoku. Dopadni lehce, ať neprobouráš zem. Pozor - nepřenášeš váhu na špičky a nedovol kolenům, aby se posouvala vpřed.

### Kliky

Polož dlaně na zem přímo pod ramena, prsty jsou roztažené a směřují vpřed. Nohy rozkroč na šířku pánve. Natažením paží zvedni trup. Tělo musí zůstat rovné, hlava v prodloužení páteře. Ohnutím paží v loktech se spustíš dolů a poté se vrať do výchozí pozice. Nadechuj se, když se spouštíš k zemi. Vydechuj, když se vracíš do původní polohy. Pohlídej - po celou dobu cvičení udržuj tělo rovné a břišní svaly zatnuté. Pohyb měj pod kontrolou a spouštěj se pomalu. Netahej ramena k uším.

### **Skákací panák**

Stojíš zpříma, nohy máš u sebe a ruce podél těla. Mírně povyskočíš, nohy jdou od sebe do polohy rozkročmo. Nohy jsou od sebe cca 2-3 šířky ramen. Naskakuješ na špičky. Při dopadu na špičky měj kolena mírně pokrčená. Kolena celou dobu směřují před sebe, nevytáčeš je do strany. Současně s pohybem nohou zvedáš ruce z výchozí polohy do polohy nad hlavou. Ruce nad hlavou se jemně dotýkají. Ruce nejsou úplně narovnané, ale lehce pokrčené v loktech. Pohyb zpět je přesně opačný. Ruce jdou zpět k tělu a nohy k sobě. Po celou dobu pohybu měj zatnuté břicho.

### **Prkno**

Ruce polož pod ramena. Stáhni zadek a drž tělo v jedné linii od hlavy až k patám. Stáhni břicho a zahni bradu lehce směrem k hrudníku. Fixuj pohled na podlahu mezi ruce nebo poza ně. Časté chyby - nenech zadek klesat ani ho nezvedej a nezvedej ani hlavu.

### **Sprint na místě**

Běžíš na místě a dopadáš na špičky - co největší frekvencí. Břicho máš zatnuté a pravidelně a zhluboka dýchej.

## **Michael Svoboda**