

Cvičení s vlastní váhou 2

<https://www.youtube.com/watch?v=7oP7lfbUjpE>

Pojď do toho - podívej se na druhé video, které jsem pro vás udělal - cvičení s vlastní váhou 2 a dál na sobě makej doma nebo v přírodě. Základem všeho je pořád dobrá strava, přidej k tomu pohyb a budeš se cítit super.

Také v tomto videu - cvičení s vlastní váhou 2 je 6 cviků - vše je tam vysvětleno, tak si to pořádně užívej. Jestli už cvičíš déle, můžeš postupně celý kruhový trénink dělat vícekrát. Nezapomeň na kvalitní odpočinek.

Popis cviků z videa - cvičení s vlastní váhou 2

Skipink na místě

Běžíš na místě - vysoko zvedáš kolena a dopadáš na špičky - co největší frekvencí. Nezakláněj se, nepodsazuj zadek a pracuj rukama. Břicho máš zatnuté a pravidelně a zhluboka dýchej.

Statický klik

Izometrický cvik - není zapotřebí jediného pohybu a i přesto se bude vaše tělo formovat a získávat sílu. Začátek jako u kliku - vzpor ležmo - pořádně se zpevní - hlava, záda, nohy jsou v jedné přímce. Pokrč ruce v loktech a celým tělem se přiblíž těsně nad zem - v této poloze vydrž 20 sec. Tělo máš pořád zpevněné - neprohýbej se.

Dřep

Stůj rovně, nohy dej od sebe do pozice někde mezi šířkou boků a ramen. Prsty na nohou měj podle potřeby, hrudník drž narovnaný. Dívej se dopředu a trochu vzhůru, hlídej kolena v jedné linii se špičkami. Udělej dřep na celém chodidle tak nízko, jak ti to flexibilita umožní. Pozor - kolena se nesmí posouvat dopředu ani k sobě, nezvedej paty od země.

Plank s dotykem ramene

Začni v klikové pozici - vzporu ležmo. Potom se lehce dotkni levou rukou pravého ramene. Vrať ruku zpět a udělej vše druhou rukou na opačnou stranu. Pozor - nepřenášej váhu během dotyku ramene.

Most

Lehni si na záda, pokrč kolena, chodidla polož na zem na šířku boků, prsty směřují dopředu. Ruce volně podél těla. Stáhni břicho. Zatlač paty do země a zvedni boky od podlahy.

Pozor - nezvedej boky moc vysoko - ať nebolí záda.

Horolezec

Začni v klikové pozici - vzporu ležmo. Pokrč pravou nohu a přitáhni ji k hrudníku - koleno směřuj k pravému rameni. Vrať se zpět do výchozí polohy. Stejný pohyb opakuj i s levou nohou - přitáhni ji k hrudníku - koleno směřuj k levému rameni. Pořádně dýchej, dlaně jsou pod rameny a nezvedej zadek. Netoč se v bocích a kolena se nedotýkej země.

Michael Svoboda