

# Cvičení s vlastní váhou 3

<https://www.youtube.com/watch?v=Y4DxcCcrIEU>

Vzhůru Staňkova,

**díky za spoustu super ohlasů na videa, které jsem vám posílal.** Skvělé, že na sobě pravidelně makáte doma nebo v přírodě. Základem všeho je pořád dobrá strava, odpočinek a taky hustá nálada.

Toto speciální video - cvičení s vlastní váhou 3 je pro všechny, kteří cvičí pravidelně, mají dobrou fyzickou kondici. Toto cvičení není pro začátečníky. Můžeš vyzkoušet třeba jen několik cviků.

Celkem 9 cviků - jeden cvik 20 sekund (mladší 10 – 15 sekund) a pauza 10 sekund. Vše je vysvětleno ve videu a také níže, tak si to pořádně uživej.

## Jak máš makat a jak to povalí:

1) 5 - 10 minut si doma zatancuj, nebo venku jezdi na bobech, běž na rychlejší procházku, prostě tělo pořádně **prohřej** a připrav na cvičení

2) důkladně se **rozcvič**, tak jak jsme zvyklí

## 3) cvičení s vlastní váhou

Vše dělej z co největší intenzitou, ale technicky správně. Nezapomeň také správně dýchat. Vše je na videu a popsáno v tomto popisu.

4) na závěr dej alespoň 5 minut strečinku

**Nejdůležitější je, aby tě vše bavilo, jde o radost ze sportu.** K tomu velmi důležité - zdravá strava, pitný režim, odpočinek a střídání co nejvíce sportů a pohybů.

## Popis cviků z videa - cvičení s vlastní váhou 3

### **Skákací panák**

Stojíš zpřímá, 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.

### **Sed u zdi (u stromu)**

Během cviku se opři o zeď. Kolena by měla svírat úhel 90°, záda tiskni ke zdi (jako kdybyste seděli na židli).

### **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.

### **Výstupy na židli (na pařez)**

Stojíš před židlí (ať ti neujede) a v tempu na ni stoupáš střídavě levou a pravou nohou. Pracuj rukama, tělo měj rovně - v mírném předkonu, ramena uvolněná. Při pohybu nahoru je výdech a dolů nádech. Při dopadu jen lehce došlápni na zem a odraz se od špičky. Dejte pozor, ať celou vahou nedopadneš na chodidlo.

### **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. Při poklesu do spodní pozice dřepu se nadechni a zadrž dech, následně ve výchozí pozici vydechni.

### **Tricepsový kliky na židli (pařezu)**

Opři se dlaněmi o židli (zapři ji, ať ti neujede), ruce máš na šíři ramen propnuté v loktech, nohy jsou pokrčené nebo natažené a zapřené na zemi o paty. Po

celou dobu provádění cviku jsou lokty u těla, s nádechem pokrčíš lokty do tricepsového kliku, kam ti to dovolí kloubní rozsah. Z nejnižší polohy zahájíš pohyb kontrakcí tricepsů a s výdechem jdeš zpět do propnutých rukou. Časté chyby - vysouvání loktů do stran, nezpevněný střed těla.

### **Prkno (plank) na loktech, když bude venku mokro, nahrad' cvikem - Statický klik**

Lokty polož pod ramena. Stáhni zadek a drž tělo v jedné linii od hlavy až k patám. Střed těla je zpevněný, nesmíš se prohýbat v bedrech. Nohy jsou na špičkách, kolena propnutá, paty táhni směrem za sebe. 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.

### **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.

### **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.

### **Výpady dopředu**

Stojíš vzpřímeně, nohy máš u sebe, břišní svalstvo je zpevněné. S nádechem dej pravou nohu před sebe tak, aby stehno svíralo pravý úhel s lýtkem, s výdechem se vrať do původní pozice. Koleno přední nohy by nemělo přesahovat špičku. Koleno se nedotýká země – pohyb zastavujeme těsně nad zemí. Pracuj rukama jako u běhu, neskač - dělej pohyb plynule. V základní pozici nepropínáš nohy v kolenou. Střídáš pravidelně nohy. Hlava je v prodloužení páteře, neprohýbej se v bedrech.

## **Michael Svoboda**