

Cvičení s vlastní váhou 5

<https://www.youtube.com/watch?v=socLR-7Gxtw>

Vzhůru Staňkova,

mega se na všechny těším, až se společně pořádně vyřádíme při sportu.

Velké díky za super ohlasy na **videa** (jsou na YouTube) - cvičení s vlastní váhou, která jsem připravil a poslal ti je.

Udělal jsem a posílám ti **další video - cvičení s vlastní váhou 5, tentokrát mix 4 cviků s vlastní váhou**. Vše je ukázáno a vysvětleno ve videu a také níže, tak si to pořádně uživej. Já bohužel nemůžu ukázat všechny cviky, ale ty to vše výborně zvládneš. Zase prosím pošli video, foto, nebo třeba jen napiš, jak jsi makal/makala a že tě to bavilo.

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 5

Skipink na místě

Kliky

Sed u zdi (u stromu)

Horolezec

Každý cvik dělej 20 sekund (mladší 10 - 15 sekund), 10 sekund pauza. Zacvič tyto 4 cviky a potom vše ještě jednou. Celkem ti to zabere 3 minuty a 50 sekund. Potom dej minutu pauzu (mladší můžou i více), a když to zvládneš, dej si další stejnou sérii. 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 5

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.

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.

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).

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