

Cvičení s vlastní váhou 6

https://www.youtube.com/watch?v=j9Nju_PzfBE

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 6, 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 6

Angličáky

Tricepsově kliky na židli (pařezu)

Výstupy na židli (na pařez)

Statický klik

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 6

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 přejdi 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.

Tricepsový klik 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.

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.

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 zpevni - hlava, záda, nohy jsou v jedné přímkce. Pokrč ruce v loktech a celým tělem se přiblíž těsně nad zem - v této poloze vydrž 20 sec. Tělo máš pořád zpevněné - neprohýbej se.

Michael Svoboda