

Cvičení s vlastní váhou 7

<https://www.youtube.com/watch?v=8A2tZiykJUc>

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 7, tentokrát mix 4 cviků s vlastní váhou**. Vše je ukázáno a vysvětleno ve videu a také níže, tak si to pořádně užívej. 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 7

Výpady dopředu

Plank s dotykem ramene

Dřep s výskokem

Most

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 7

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.

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.

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 - nepřenášej váhu na špičky a nedovol kolenům, aby se posouvala vpřed.

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.

Michael Svoboda