

# DOMÁCI POSILOVNA 1.

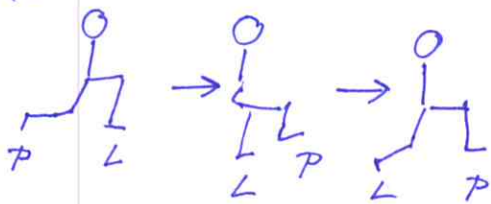
## zahřátí + rozvíčeni



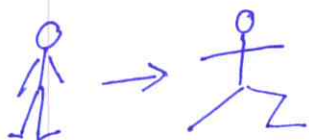
střídavé výpady VPŘED 8-16xL  
8-16xP



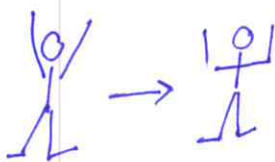
střídavé výpady VZAD 8-16xP  
8-16xL



stoj na L noze, Prohnutí 8-12x  
střídavě výpad vpřed a vzad



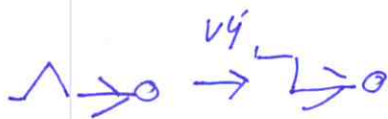
střídavé výpady stranou 8-12x na každou stranu  
s upažením



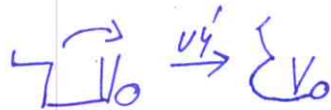
stoj vzpařot; s vý tuce do "svícnu"  
nezvedat ramena 12-16x



stoj upařot - dlaně vzhůru  
krátké, rychlé kmity vpřed-vzad  
nezvedat ramena 30-50x



neprohnout bedra 8-16x



přitahovat kolena nad hrudník 8-16x  
nezvedat ramena



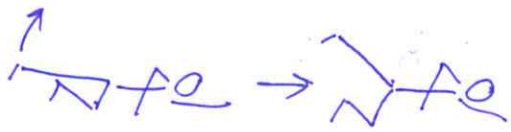
nížky - stáhat nohama 12x každou  
nohou




"žabák" - podpot ležmo - střídavě 8-12x  
přitahovat pokrčenou nohu (koleno)  
k loktu - do strany (ne pod sebe)



vzpot -> podpot (tuce -> předloktí)

 leh na bokku - unožovat 8-16x

 leh na bokku - „jedu na kole“ 8+8 kol  
dopředu - dozadu

---

protahání - strečink