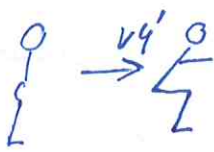


DOMÁCI POSILOVNA 2.

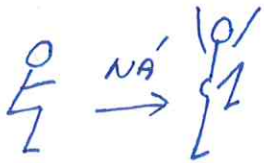
zahřátí + rozvíření

variace dřepů



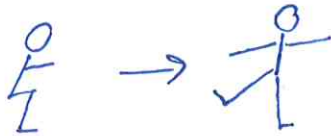
s výdechem do dřepu
rovná záda
kolena nad chodidly

8-16x



dřep → stoj na jedné noze, druhou
přitáhnout koleno k tělu
nehrbit se; střídat nohy

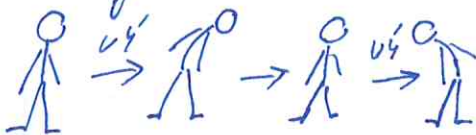
8+8



dřep → stoj unavit (neukládat se)
střídat nohy

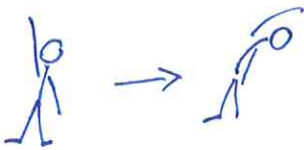
8+8

úklony



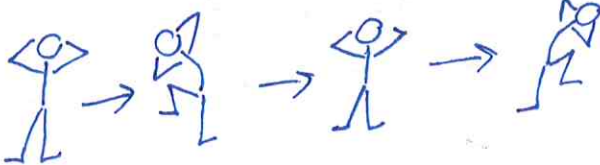
střídavé úklony vlevo, vpravo

12+12



opakované úklony vpravo/vlevo
se vzpažením

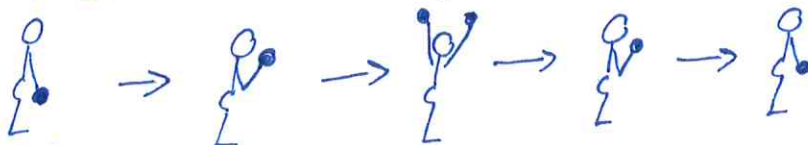
20+20



stoj - ruce v tyči → úklon
koleno přitáhnout k loktu

12+12

ruce - zátež (činka, lahev s vodou/pískem...)



bicepsové přitahy
+ vzpažot

16-24x



kráčet ruce za hlavou;
neprohnout záda, lokty vpřed (triceps)

16-24x



upažovat; rozvedat ramena

8-16x

břicho



spouštět a zvedat nohu
stabilní pánev
neprohnout bedra

8+8



fázovaně - pohyb nohou
dolů; nahoru rozložit
na 2 fáze

8+8

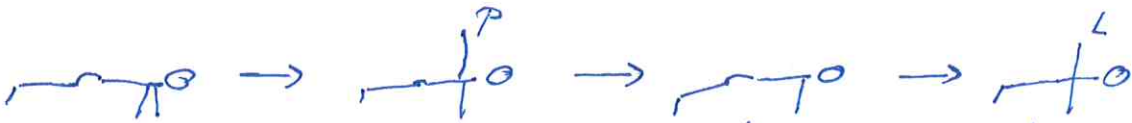


spouštět a zvedat L nohu; P pokrčená
zvednutá (bez pohybů)

8+8



střídavě stříhat nohama



prkno → přetáčet se za rukou
lehčí varianta

záda

leh na břiše - tuce do svícnu - zvedat nahoru



plynulý oblouk zad, opora
o předlokti; protažena páteř
do dlehy

odpočinek, uvolnění



střežník