

# KRUHOVÝ TRÉNINK

- v PŘÍRODĚ / na ZAHRADĚ

---



zahřátí - cca 10-15 min: chůze, běh, poskočky,

rozvičení - přední oblouk hlavou; kruhy ramena/paže,  
záda - kočičí hrbety (vyhrbit - narovnat); nohy -  
- kružky, protažení, úklony

---

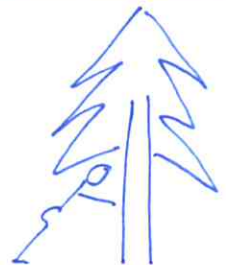
šviku - stanovišť (cca 30-45 sec.)  
3 série (3 x šviku)

---

① DŘEPU  dřep - výdech  
stoj - nádech  
rovná záda, kolena nejdou před špičky ,  
váha na celých chodidlech

---

② KLIKY



neprohnout se v zádech (bedrech)

nevystákovat zadek 

lopatky v „zadních kapsách kalhot“

---

③ ROTACE s PŘEDKLONEM



vý

nejlépe stát před stěnou / stromem a rotují  
(otáčím se ke stěně / stromu) - rovna záda

#### ④ VÝSKOKY / VÝSTUPY

na pařez, schod, kládu, židli

výskoky: snožme vpřed / stranou - bokem  
po 1 noze

výstupy: střídat nohy  
"vybíhat"

#### ⑤ KLIKY TRICEPSONÉ



klčím ruce; nezveddm a nepouštím pařev  
lopatky v zadních kapsách kalhot;  
nestahovat hlavu mezi ramena

#### ⑥ ČÁP - rovnováha



zanořena' noha a záda v přímce  
nelámat se v pase

#### ⑦ BŘICHO



sed (židle, schod, kláda, pařez,  
lavička...) - střídavě propínat  
nohy

neprohnout ani nehrbit záda

### ③ PRKNO / HOROLEZEC



prkno - výdrž  
opora o předlokti



nebo



horolezec - střídavě přitahovat  
koleno k tělu  
opora o dlaně

neprohnout záda

lopatky v zadních kapsách kalhot

každý cvik cvičit cca 30 - 45 sec.

cviky: - na sebe plynule navazují bez přestávky  
- proložit poskoky


po sérii (8 cviků): - pauza 1min / 2min


- chůze / běh 1-2min

cvičit 3 série (3x 8 cviků) - příp. 4 série

na závěr uvolnění - protažení

volná chůze

kulatý předklon 

protahování nohou 

protahování prsních svalů

předlokti zapřít o stěnu, sloup, strom  
a trup odčít opačným směrem 