

Pokyny ke cvikům

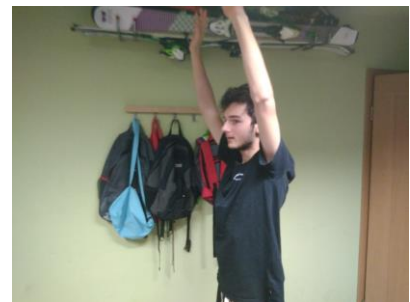
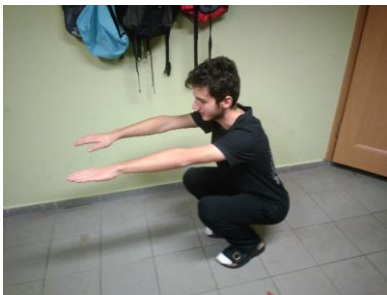
- Kliky – z natažených rukou jdeme postupně k zemi, záda bychom měli držet rovná, jako při prknu



- Sedy lehy – lehne si na zem, poprosíme sourozence nebo rodiče, aby nám podrželi nohy



- Angličáky – začneme dřepem, z dřepu pokračujeme do kliku a z něj rovnou do výskoku



- Prkno – lehne si na zem, lokty dáme na zem, srovnáme záda, aby byli v rovině, a držíme



- Prkno s nataženýma rukama – jak již název napovídá, při tomto cviku budeme dělat prkno, ale s nataženýma rukama



- Prkno na straně – při tomto druhu prkna ležíme na straně, jedním loktem se opíráme o zem, nohy a tělo srovnáme do jedné roviny a držíme. **Nezapomeňte následně prohodit strany!!!!**



- Činka – váha 1 až 2 kg, dá se bez problému vyrobit z jakékoliv láhve, kterou naplníme vodou
- Zvedání činky – postavíme se rovně, mírně rozkročíme nohy, loket mírně od těla a pomalu zvedáme činku k tělu



- Držení činky – opět se postavíme rovně s mírně rozkročenýma nohama, ruku s činkou upažíme, tak aby ruka svírala pravý úhel. **Nezapomeňte následně prohodit strany!!!!**

