

DOMÁCÍ BĚŽECKÉ CVIČENÍ

Cvičte 3x týdně, nejlépe obden, ve dny kdy neběháte

- 1/ spinální cvik s nataženýma nohama, roztaženýma na šířku ramen a výdrž 5s v krajní poloze 5x
- 2/ spinální cvik s pokrčenýma nohama u sebe a výdrž 5s v krajní poloze 5x
- 3/ spinální cvik s pokrčenýma nohama, roztaženýma na šířku ramen a výdrž 5s v krajní poloze 5x
- 4/ zatahování břicha v lehu na zádech se zadržím dechu na 5s 20x
- 5/ podsazování pánve v lehu na zádech s pokrčenýma nohama a výdrž nahoře 2s 20x
- 6/ podsazování pánve v lehu na zádech s přednoženýma nohama a výdrž nahoře 2s 20x
- 7/ tlačení loktů do země v lehu na zádech, v rozpažení pokrčmo, s pokrčenýma nohama a výdrž 5s 20x
- 8/ kulatý předklon v sedu s chodidly k sobě 30s
- 9/ kulatý předklon v tureckém sedu s rotací 30s
- 10/ úklon do strany v tureckém sedu 30s
- 11/ rovný předklon v sedu snožmo a chycení chodidel rukama 60s
- 12/ pozice střechy s výdrž 60s
- 13/ vzpor dřepmo zánožný 30s
- 14/ pozice žáby 30s
- 15/ protažení povázky stehenní ve vzporu na předloktí 30s
- 16/ boční úklon u žebřin se zanožením 30s
- 17/ chození po špičkách dopředu 30s
- 18/ chození po špičkách dozadu 30s
- 19/ chození po patách dopředu 30s
- 20/ chození po patách dozadu 30s
- 21/ liftink s 3kg činkami 60s
- 22/ liftink na polštáři s 3kg činkami 30s
- 23/ zvedání palců u nohou s výdrž 10s 5x
- 24/ zatínání prstů u nohou s výdrž 10s 5x
- 25/ sed na prstech u nohou 60s
- 26/ sed na nártech 60s
- 27/ dávání prstů u nohou od sebe s výdrž 10s 5x
- 28/ kolébka pata-špička 60s
- 29/ stoj na jedné noze se zavřenýma očima 30s
- 30/ provazochodecký stoj se vzpažením a úklonem 30s
- 31/ mrtvý tah na jedné noze 30s
- 32/ výpad na zemi 30s
- 33/ výpad na lavičku 30s
- 34/ skrčení zánožmo ve stoji jednož 30s
- 35/ skrčení přednožmo ve stoji jednož 30s
- 36/ propnutí nártu v zanožení 30s

