



EXPERTY

VZPOR S LOKTY NA MÍČI A POKRČENÍM NOHOU

TECHNIKA PROVEDENÍ CVIKU

Nejprve si klekněte na zem před míč a opřete se o něj lokty. Zaktivujte střed těla, odlepte kolena ze země a přejděte na špičky. V této poloze chvíli setrvejte. Poté vystrčte hýždě nahoru jakoby do „střechy“ a následně přejděte dolů s pokrčenými koleny těsně nad zemí.

DÝCHÁNÍ

Při pohybu nahoru se nadechněte a při pohybu dolů vydechněte.

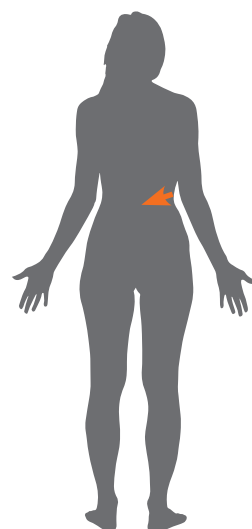
NA CO SI DÁT POZOR

V pozici vzporu se neprohýbejte v bedrech a při pohybu kolenou k zemi držte nohy v pravém úhlu. Ruce na míči mějte mírně od sebe.

RADA TRENÉRA

Cvik je náročný na rovnováhu. Pokud neudržíte stabilitu a míč vám „utíká“, opřete jej o stěnu anebo nejprve vyzkoušejte cvik na zemi bez míče.

ZAMĚŘENO NA SVALY V OBLASTI TRUPU



A



B



C



TIP

Cvik je velmi náročný. Nejprve si natrénujte pouze polohu ve vzporu. Poté přejděte na kompletní cvik v celém jeho rozsahu.





ZAČÁTEČNÍKY

30

ZKRACOVAČKY NA MÍČI

TECHNIKA PROVEDENÍ CVIKU

Lehněte si zády na míč, ruce dejte za hlavu. Předkloňte hlavu a horní část trupu s lokty do stran. Chvilí vydržte a vraťte se zpět do základního lehu.



DÝCHÁNÍ

Při pohybu nahoru vydechněte, při pohybu zpět se nadechněte.



NA CO SI DÁT POZOR

Na míči ležte tak, abyste měli bedra i hýždě opřené o míč.

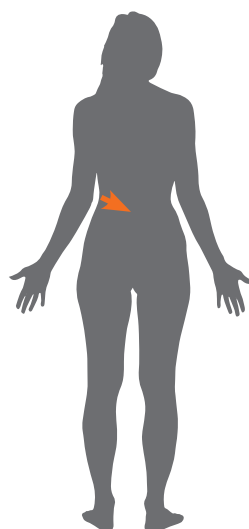


RADA TRENÉRA

Cvik provádějte pomalu a snažte se s míčem nekutálet. Nepomáhejte si do předklonu rukama ani hlavou.

ZAMĚŘENO NA

PŘÍMÝ SVAL BŘÍŠNÍ,
STŘED TĚLA



A



B



TIP

Lehčí varianta cviku je s překříženými pažemi. Naopak těžší varianta je s rukama ve vzpažení.

