

# Jak si zamilovat cvičení a udržet kondici roky!



FRESHKRUHAC.CZ

V dnešní hektické době se stále častěji setkáváme se spoustou lidí, kteří díky své práci, škole, ale také rodině nemají tolik času na cvičení, kolik by si přáli. Jejich fyzická kondice jde s věkem neustále dolů a i přes jejich snahu s tím něco dělat, se většinou jedná pouze o nárazové tréninky, které tento trend pouze zpomalí a výsledný efekt to má minimální.

Obsahem tohoto ebooku je naučit vás, jak z minima vytěžit maximum a jak jednoduché a zároveň efektivní může cvičení být. Díky přesně časově omezenému tréninku se už nikdy nebudete muset do cvičení nutit a vždy budete přesně vědět, kolik času vám cvičení zabere! Tento jednoduchý cvičební systém můžete s různými obměnami dodržovat měsíce i roky a stále vás bude bavit a posouvat blíž k vašemu cíli. Už nebudete muset cvičit pouze v posilovně, tréninky si můžete odjet doma, na dovolené, na chalupě - prostě kdekoli.

## Obsah

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 1. ÚVOD.....                           | 4  |
| 2. KRUHOVÝ TRÉNINK.....                | 6  |
| 3. ČÁSTI TRÉNINKU .....                | 8  |
| 4. TÝDEN 1 - ASIMILAČNÍ FÁZE.....      | 10 |
| 5. TÝDEN 2 - INTENZIVNÍ FÁZE 1/2 ..... | 12 |
| 6. TÝDEN 3 - INTENZIVNÍ FÁZE 2/2 ..... | 14 |
| 7. TÝDEN 4 - SILOVÁ FÁZE.....          | 16 |
| 9. FRESHCESTA .....                    | 18 |
| 10. CVIČEBNÍČEK .....                  | 19 |

## 1. Úvod

Když jsme na začátku roku 2013 začínali s kruhovými tréninky, naším cílem bylo dávat lidem takové tréninky, které budou jejich fyzickou kondici neustále zlepšovat a posouvat. Neustálým obměňováním cviků a využíváním nových trendů jsme se vyhýbali stereotypu. Na trénincích se mísili aktivní, bývalí i rekreační sportovci a také úplní začátečníci.

Aktivní sportovci, kteří pravidelně a na určité úrovni provozovali svůj sport, byli většinou již od dětství vedeni a směřováni pomocí plánů a tréninkových systémů ke cvičení a fyzický pohyb je pro ně nedílnou součástí běžného života. Po letech tréninků již mají spoustu zkušeností a dokáží svému tělu naslouchat, vědí, co jejich tělo potřebuje a jaký typ tréninku je nejvíce vhodný k dosažení jejich sportovních cílů.

Větší množství lidí se ale sportem neživí a dokonce ani “nebaví”, a tak mu nemohou věnovat tolik času, a to především té teoretické části. Nemají čas ani znalosti na sestavení svého vlastního tréninku, který by vyhovoval jejich životnímu stylu a tím pádem i jejich cílům. Tito lidé pak pouze nárazově přebírají tréninkové plány vrcholových sportovců, které nemají čas cvičit s takovým časovým nasazením, pro jaké byly sestaveny. Vypadá to pak, že tito lidé nemají vůli cvičit, že nejsou ochotni se dostatečně obětovat, že nedokáží sami cvičit a zlepšovat si svoji fyzickou kondici...

Tak to ale není, problém je jinde. Od roku 2013 jsme se setkali s několika tisíci lidmi snažících se se svým zevnějškem něco udělat. Ti vždy měli vůli, chtěli i pravidelně cvičit a byla na nich vidět chuť se posouvat. Přicházeli i s tím, že jim teď kamarád, kamarádka, známý dali jejich cvičební plán, někdy i jídelníček, a že teď cvičí podle něj. Bohužel to ale nikdy nevydrželo dlouho - to je jako kdybyste se snažili naskočit do rozjetého vlaku - to se povede jen velmi malé hrstce lidí. Nejdříve je potřeba si roztlačit svůj vlastní vagon, trochu se do toho cvičení vžít - pokud nebudete mít své cvičení rádi, tak se u toho sotva dlouho udržíte. Musíte být tou mašinou, která vagon tlačí! Staňte se nezastavitelnou lokomotivou a postupně připojujte další a další vagóny.

A právě proto jsme přišli s tímto ebookem, který vám ukáže jednoduchý a velmi efektivní cvičební systém, jehož jednotlivé tréninky zaberou méně než 30 minut a budou vás bavit.

A Pozor, je to silně návykové :)

Na následujících 30 stránkách vám představíme jednoduchý systém kruhových tréninků, kde se cvičí především s vlastní vahou a tak budete moci cvičit úplně kdekoli - doma, na chalupě, v práci nebo třeba na dovolené.

Je určen pro lidi, kteří nestíhají, pro začátečníky nebo například pro ty, kteří z důvodu zranění dlouho necvičili a potřebují se vrátit do kondice.

Kromě získání základní kondice si ebook klade za cíl naučit vás jednoduchý cvičební systém. Ten se dá neustále upravovat v závislosti na vašich aktuálních potřebách. Měnit se dají nejen cviky, ale i délka a počet intervalů nebo například závaží. Tyto tréninky vás budou posouvat dál a dál a přitom vám cvičení nezabere ani 30 minut. Osvojit si na tento systém znamená již nikdy nevypadnout z kola ven :)

Po absolvování tohoto ebooku a získání základní kondice budete moci začít zařazovat složitější a technicky náročnější cviky, které již budou klást nároky nejen na svalovou vytrvalost, ale také výbušnost a sílu.

Tento ebook vám negarantuje, že shodíte 10 kilo nebo že z vás bude přes noc Roman Šebrle. To ani není jeho cílem. Změny, které na svém těle za ty 4 týdny uvidíte, jsou takovým vedlejším produktem. Hlavním cílem je získání udržitelné fyzické kondice, která vás dostane “zpátky do hry” a běžný život tak bude o to krásnější. Zlepšení nejen fyzicky, ale hlavně psychicky, bude po měsíčním snažení markantní. Váš úspěch v boji se sebou samým, úspěchy na poli cvičení a chuť posunout svoji kondici a zformovat své tělo z vás budou jen prýštit! Zaručujeme vám, že to na vás po těchto 4 týdnech pozná i slepý!



## 2. Kruhový trénink

Proč právě kruhový trénink (kruháč) má být nástroj na získání základní kondice? Proč to nemůže být třeba běhání, posilovna, joga, pilates či jiné podobně rozšířené formy cvičení?

Odpověď je jednoduchá. Kruhový trénink je komplexní a snoubí v sobě všechny prvky výše zmíněných aktivit - od vytrvalosti, obratnosti, výbušnosti až po sílu. Díky vysoko intenzivnímu tréninku, kdy tělo pracuje ve vysokých tepových frekvencích, buduje vaši fyzickou kondici zdaleka nejrychleji. Je efektivní! V nejznámější australské studii o intenzivním intervalovém tréninku bylo zjištěno, že při 20 minutovém cvičení tělo spálí až 6x více tuku než při klasickém kardiu.

Stejný kruhový trénink dokáže vedle sebe odjet jak profesionální sportovec, tak úplný začátečník - kruháče jsou náročné na kardiovaskulární systém, jehož kapacitu má každý jedinec odlišnou, a tak si náročnost tréninku volí každý de facto sám.

Pokud jede každý na 100% svého maxima, tak může být velký rozdíl v počtu opakování během daného intervalu. Aktivní sportovec je schopen udělat i několikanásobně více opakování než začátečník, ale výhra je to oboustranná. Každý si posouvá své maximum a každý si může sáhnout na své pomyslné dno.

Jednoduše řečeno kruhový trénink je vhodný pro všechny.

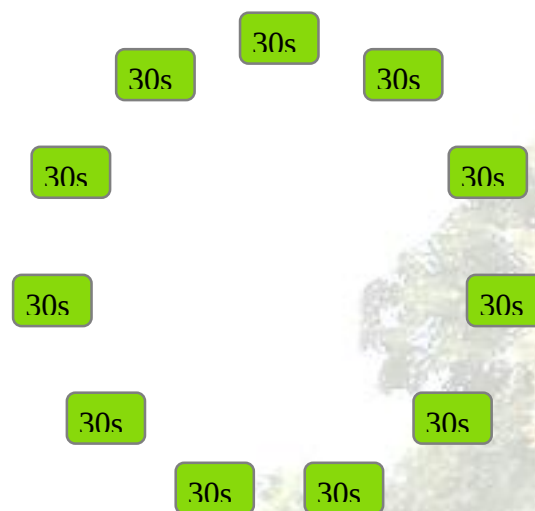
Nespornou výhodou kruháčů jsou i jasně definované časové úseky, které vás donutí překonat tu mnohdy přirozenou lidskou nechuť a lenost, která v průběhu cvičení přichází. Prostě když už cítíte, že se vám nechce, myslíte si, že už nemůžete a chcete to vzdát a jít si sednout - tak jsou tam ty neúprosné, přesně stanovené intervaly, které vás donutí. Hecnou vás. Ty vám nedovolí přestat. *“Vždyť zbývá jen 5 vteřin! Dejtehej. Makej až dokonce!”* To je kouzlo intervalů.

Kruhový trénink z vás vytáhne 100%. Neúprosné tikání hodinek vám pomůže překonat ty zrádné hlasy ve vaší hlavě - že už to stačí, že teď si dáte pauzu.

Nikdy, jedeme do konce!

### 30 minutové tréninky

Samotný kruhový trénink trvá přibližně 15 minut čistého času. Nicméně takto rychlé to zdaleka nebude ☺ Součástí našeho cvičebního systému je i nutné zahřátí, protažení a závěrečný strečink.



Podcenění těchto tří nezbytných součástí tréninku je častou chybou začátečníků! Dodržení, byť jen základních úkonů každé části, je nezbytností. Celková doba tréninku je 26-28 minut, ale již se nemusíte bát, že byste si v rámci krátkého intenzivního tréninku třeba něco natáhli. Vyčleňte si tedy půl hodiny 3x týdně a pojďme do toho!



### 3. Části tréninku

Ještě než se začne se samotným kruháčem, je nutné si ujasnit, co by mu mělo předcházet a na co by naopak po tréninku nemělo být zapomínáno. Součástí našich 30 minutových tréninků je zahřátí a dynamický a statický strečink.

Proč je důležité se před tréninkem spíše “zahřát” a pořádně se protáhnout až po tréninku se můžete dočíst v tomto článku (<http://www.freshkruhac.cz/dynamicky-nebo-staticky-strecink/>).

#### **Zahřátí + dynamický strečink**

Účel rozcvičky je jasný - zahřát a protáhnout tělo a tím ho připravit na následný náročný trénink. V následujících 4 týdnech bude vždy zařazována stejná rozcvička.

Jednoduchá RozFreshka se skládá z 3 minutového zahřátí organismu a zhruba z 3 minutového dynamického strečinku.



**Zahřátí**



**30s boxerská chůze**



**30s panák**



**30s zakopávání**



**30s kankán**



**30s rozpažování**



**30s běžkař**

Okamžitě po zahřátí přejdeme do krátkého **dynamického strečinku**, který se skládá z následujících cviků:



### **Dynamický strečink**



**10x Tibeťan**



**10x Tibeťan 2**



**2x6 Horolezec**



**2x10 Medvědí plazení**



**2x10 Protážení ramen**

Stačí tedy zhruba 6 intenzivních minut a jsme ready na kruháč :)

### **Statický strečink**

I pokud nemáte příliš času, je třeba na závěrečné protažení nezapomínat. Opět stačí i jen pár cviků, abychom protáhli po tréninku zkrácené svaly na hlavních partiích. Závěrečný strečink je vždy přizpůsobený danému tréninku a najdete ho vždy na konci videa.

## 4. Týden 1 - Asimilační fáze

První fáze, která vás čeká je fáze asimilační. V této fázi budete začínat s jednoduššími cviky. Důvodem toho je, aby se tělo připravilo na složitější cviky, které se budou v následujících týdnech nabalovat. Minimální tréninková frekvence, kterou byste měli dodržovat je 2 kruháče týdně. Optimální je udělat si čas na 3-4x týdně. Při této frekvenci tréninků byste měli dosáhnout ideálních výsledků.

Trénink je složen z různě zaměřených cviků, které vám pomohou zlepšovat především plicní kapacitu a tím pak zvýšit v dalších týdnech vaši výkonnost. Další cviky jsou zaměřeny na zpevnění svalových partií a to nejen viditelných ale i těch vnitřních, takzvaného core.

Při tréninku se zaměřte na dýchání. Nesnažte se dech zadržovat, ale dýchejte přirozeně. Když tělo nemá dostatek kyslíku, svaly tak nejsou dostatečně okysličené a tím se dostaví dříve únava a vyčerpání. Proto se soustřeďte na výdech při aktivní fázi cviku, a na nádech při pasivní části cviku. Pro zlepšení práce středu těla a bránice se snažte hluboce vdechnout vzduch nosem do břicha a pak vydechnout pusou.





## 1. týden



1. Žhavé uhlíky



2. Vzpor



3. Sumo dřepy



4. Dotýkání pat



5. Horolezec



6. Zkracovačky



7. Angličáky (bez kliku)



8. Dotýkání špiček



9. Horolezec o zed'



10. Brouk

Žlutě zvýrazněné cviky jsou technicky náročnější a je potřeba se zaměřit na jejich správnou techniku. Tyto cviky budou každý týden přecházet v těžší varianty, a proto si musíte být nejdříve jisti, že tyto základní cviky zvládáte na 100%. Jestliže si stále nebudete jisti, že zvládáte techniku správně, klidně si prodlužte každý týden o pár tréninků, abyste jste se ujistili, že přechod na další fázi bude plynulý.

## 5. Týden 2 - Intenzivní fáze 1/2

Pokud jste zvládli asimilační fázi, nejhorší už máte za sebou. Nejhorší ne z hlediska cviků, ale především ze zvykání si na něco nového. Vaše tělo nebylo zvyklé na takto intenzivní tréninky a prvních pár tréninků jste si mohli říkat, proč to děláte nebo jestli máte zapotřebí se takhle trápit.

Máme pro vás ale dobrou zprávu. Dále už to bude jen a jen příjemnější :)

V druhém týdnu bude vaším úkolem zvládnout těžší varianty cviků. Vše směřuje ke 4. týdnu, kde budete díky předchozím tréninkům schopni provádět finální (technicky nejnáročnější) cviky bez větších obtíží.

Opět je důležité soustředit se na techniku nových cviků, bez techniky se nemůžete posouvat dále a zlepšovat tak své výkony.

A pozor, zde přijde malé vylepšení :) U některých cviků si přidáte zátěž v podobě pet láhve. Ač to na první pohled může vypadat směšně, tak v takto intenzivních trénincích je každé kilo navíc opravdu znát! V průběhu týdne je proto možné si u těchto cviků zátěž korigovat a postupně si dolévat vodu do lahve.

U zadýchávacích cviků bychom měli být schopni již zvyšovat intenzitu - například u horolezce to znamená, že frekvence přikopávání kolenou bude vyšší.





## 2. týden



1. Žhavé uhlíky



2. Výlezy do vzporu



3. Výpady



4. Dotýkání pat



5. Horolezec



6. Zkracovačky 2



7. Angličáky (bez kliku)



8. Dotýkání špiček



9. Horolezec o zeď



10. Brouk se zátěží

## 6. Týden 3 - Intenzivní fáze 2/2

A teď už trochu přitvrdíme. Dva týdny jsou za námi, tělo už se dostatečně aklimatizovalo na novou zátěž, tak není proč se šetřit :)

Nové varianty cviků se po technické stránce příliš neliší. Soustřed'te se proto na vyšší frekvenci, kterou byste se v této fázi měli snažit maximalizovat.

Dbejte především na správné dýchání, které mnohdy při vysoké intenzitě dělá problémy. Nezapomeňte, že máte 10 intervalů v kolečku. Myslete na to, že nedostatečné okysličení svalů by se mohlo na konci kolečka krutě projevit.





### 3. týden



1. Žhavé uhlíky



2. Klik s koleny na zemi



3. Výpady



4. Banán - přechod



5. Horolezec - šikmý



6. Věčko



7. Angličáky do lehu



8. Dotýkání špiček



9. Horolezec o zed'



10. Miminko

## 7. Týden 4 - Silová fáze

A jsme v závěrečné etapě našeho cvičení. Náзву se vůbec nelekejte, nejedná se o žádný silový trénink s těžkými vahami :) Tato fáze by měla být takovým vyvrcholením vašeho 4 týdenního úsilí k získání fyzické kondice. Tento týden budete pokládat základní stavební kameny k budoucímu rozvoji síly. V našem případě se jedná o finální podoby cviků, které se objeví tento týden - klik, dřep, věčko...

d

Předešlé fáze vás dostatečně dobře připravily na to, abyste dokázali všechny nadcházející cviky provést správně na dobré technické úrovni. Nově zařazené cviky patří k těm základním, na kterých by měla stát fyzická kondice každého sportovce.

I když se to nezdá, provést tyto cviky technicky správně (aby zabíraly správné svalové partie) není vůbec jednoduché. Vy jste se dostali až do fáze, kde byste měli mít dostatečnou sílu a průpravu na to, abyste vše dokázali zvládnout.

Takže jdeme do finále :)





## 4. týden



1. Žhavé uhlíky



2. Klik na široko



3. Dřep



4. Banán



5. Horolezec - šikmý



6. Věčko



7. Angličáky



8. Svíčky



9. Otočky o 180°



10. Miminko 2

## 9. FreshCesta

Pokud jste právě dokončili náš 4 týdenní cvičební plán, tak vám gratulujeme - je to obrovský krok kupředu a to ne kvůli samotnému fyzickému zlepšení, ale především díky nastavení/změně vašeho chování a notné dávky disciplíny, kterou jste tímto dokončením prokázali. Zároveň jste také ukázali vaši chuť a vůli na sobě pracovat a to je to nejdůležitější.

Vaše cesta zde určitě nekončí. Naučení se tohoto jednoduchého cvičebního systému nám otevírá spoustu nových dveří, a ač by se tento ebook dal cvičit i déle než 4 týdny, tak variabilita kruháčů a to ať už z pohledu délky intervalů, počtu stanovišť, nových cviků, atd. je obrovská. A byla by škoda toho nevyužít :)

Je třeba se neustále posouvat, zvyšovat náročnost tréninků, tak abyste nejen zvládli základní fyzické úkony, ale abyste se například na svojí fyzičku mohli spolehnout i v krizových situacích. V životě musíme být zkrátka připraveni vždy a na vše a tak naše cesta na sebezdokonalování nikdy nekončí. Je třeba na sobě neustále pracovat a najít si čas ne pouze na cvičení, ale především na sebe - protože vše vždy děláte kvůli sobě, ne kvůli někomu jinému.

A jak říkáme u nás ve FreshGymu, tak cvičením to teprve začíná. Cesta za spokojeným životem není jen o cvičení, ale z velké části také o stravě, regeneraci a psychické pohodě. Zkrátka člověk se musí cítit Fresh za všech okolností, protože jedině pak si dokáže užít život naplno. Pokud se člověk nehýbe, špatně se stravuje, málo spí, ztrácí chuť na jakékoliv aktivity - a to přece nechceme :) Nezapomínejte se vzdělávat i v tomto směru, vždyť zdraví máme jen jedno :)

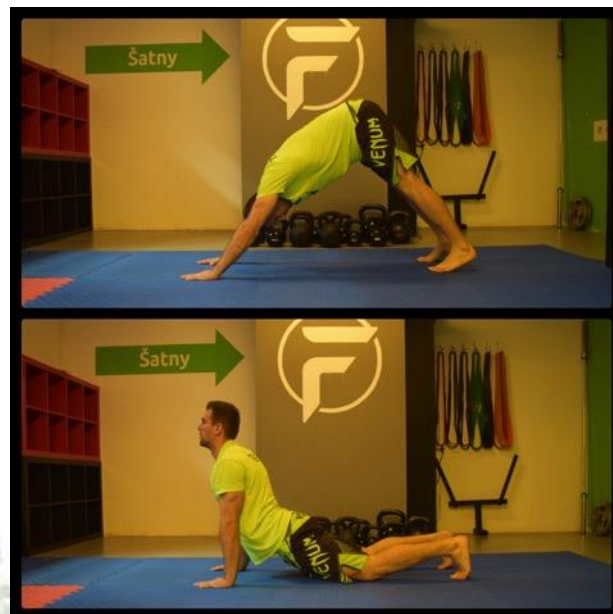
## 10. Cvičebníček

Ve cvičebníčku jsou vyfoceny a popsány všechny cviky z ebooku. Vždy dbejte na správné provedení cviků. Pokud byste měli jakýkoli dotaz nebo problém s technikou cviků pište na [michael@freshkruhac.cz](mailto:michael@freshkruhac.cz).

### Dynamický strečink

#### Tibeťan

- O zem jsme zapření dlaněmi a špičkami. Máme vystrčený zadek do stropu a připomínáme stříšku.
- Přejdeme do pozice, kdy pánev stlačujeme k zemi. Stahujeme pülky k sobě, prohýbáme se jak v bedrech, tak v hrudní části. Poté se vracíme do původní pozice.



#### Tibeťan 2

- Sedíme na patách, máme kulatá záda, ruce jsou na stehnech.
- Přecházíme do natažených nohou, ruce jdou za bedra a prohýbáme se v bedrech a vysrkujeme prsa. Poté se vracíme do původní pozice.



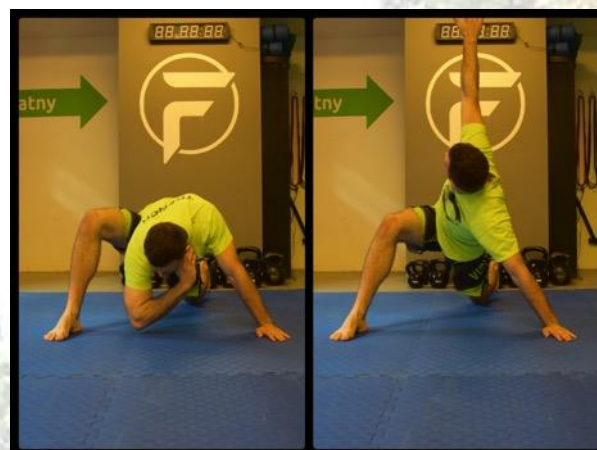
### Horolezec

- Jsme v pozici kliku. Ruce jsou pod rameny. Držíme si rovná záda.
- Nohou přišlápeme co nejbližší k ruce. Lehce protlačujeme pánev k zemi. Poté se vracíme zpět do původní pozice a pokračujeme druhou nohou.



### Medvědí plazení

- Dlouhý výpad, při kterém je ruka křížem na zemi. Zadní noha je položená na zemi. Loktem ruky u nohy vpředu se dotýkáme země.
- Vyšviháváme rukou směrem ke stropu.



### Protažení zad a ramene

- Jsme na kolenou a dlaních. Jedna ruka jde dopředu a současně se snižujeme na paty.
- Vracíme se do původní pozice.
- Podtahujeme stejnou ruku pod tělem a přitlačujeme rameno k zemi. Snažíme se dosáhnout co nejdále. Poté se vracíme do původní pozice.



## Kruháč

### Angličáky (bez kliku)

- Jsme ve vzporu. Ruce jsou na šíři ramen.
- Přiskakujeme nohama směrem k rukám do pozice dřepu. Hlídáme si rovná záda.
- Z podřepu vyskakujeme a tleskáme nad hlavou



### Angličáky do lehu

- Provedení je stejné jako u angličáku bez kliku. Místo vzporu ale jdeme do lehu.



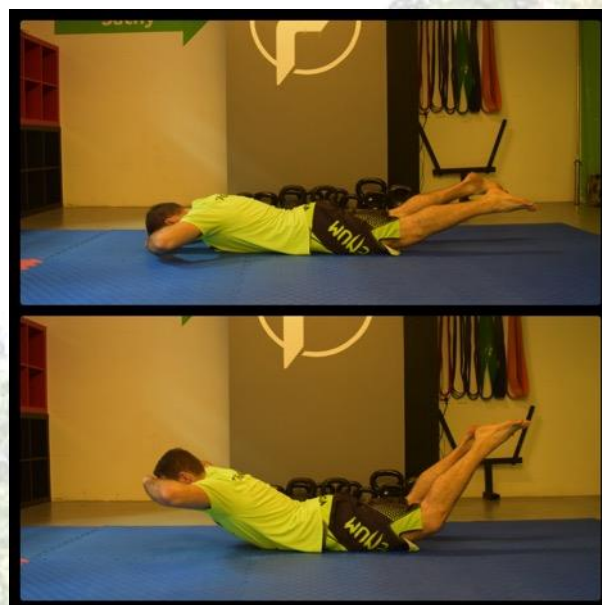
## Angličák

- Nyní již při kliku nedochází k položení hrudníku na zem, ale ke striktnímu kliku.



## Banán - přechod

- Ležíme na břiše. Hlava v prodloužení páteře, ruce jsou pod čelem a nohy jsou lehce ve vzduchu.
- Z původní pozice se snažíme, co nejvíce prohnout a zatnout bederní svaly. K přizvednutí dochází jak u ramenou, tak u nohou. Poté se vracíme do původní pozice



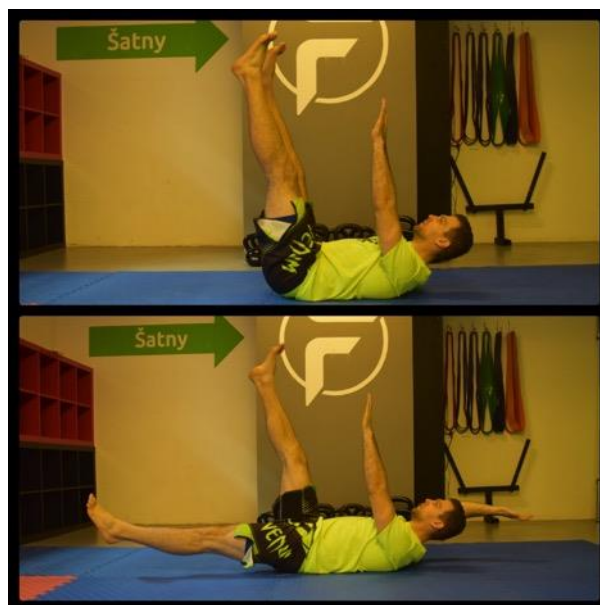
## Banán

- Provedení je stejné jako u banán - přechod, akorát celou dobu držíme v horní pozici. Bedra máme neustále v kontrakci.



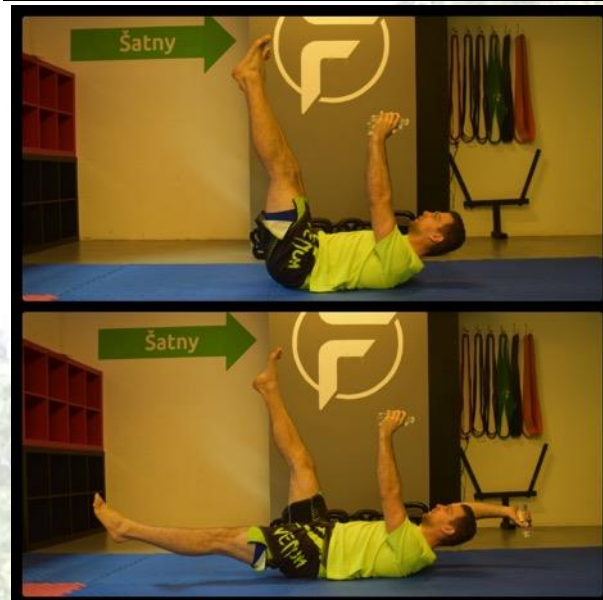
## Brouk

- Bedra jsou přitisknuta pevně k zemi. Ruce i nohy směřují směrem ke stropu.
- Střídatě pomalu klesáme křížem rukou a nohou k zemi. Celou dobu máme pevně přitisknutá záda k zemi. Poté se vrátíme do původní pozice. Cvik opakujeme opačnou stranou těla.



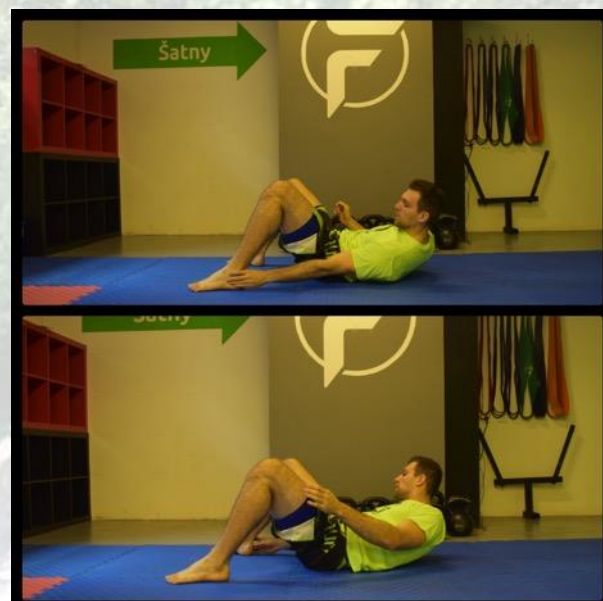
## Brouk se zátěží

- Provedení je stejné jako u brouka. Do obou rukou si přidáme zátěž v podobě pet lahví.



## Dotýkaní pat

- Ležíme na zádech. Bedra jsou pevně přitisknuta k zemi. Nohy jsou pokrčeny. Ramena jsou přizvednutá. Ukláníme se do strany a dotýkáme se paty na jedné straně. Opakujeme i na druhou stranu.



### Dotýkání špiček

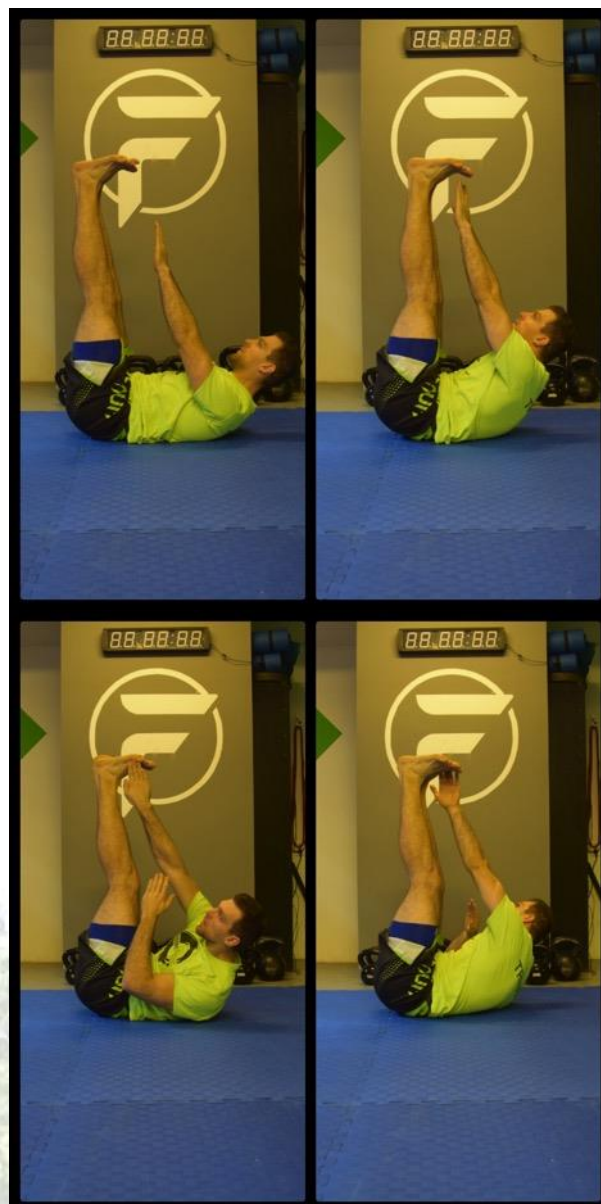
- Bedra jsou pevně na zemi, nohy jsou natažené.
- Přizvedáváme se ze země, směrem ke špičkám. Snažíme se dosáhnout svého maxima. Bedra jsou stále pevně na zemi. Dáváme si pozor, aby byly ruce po celou dobu natažené a nepoklesávaly nám k zemi.

### Dotýkání špiček křížem

- Vycházíme ze stejné pozice jako u dotýkání špiček.
- Ruka směřuje k protilehlé malíkové hraně chodidla.

### Dřep

- Nohy jsou na šíři ramenou. Špičky směřují mírně od sebe.
- Zadek jde k zemi. Při pohybu dolů špulíme zadek a držíme si rovná záda. Kontrolujeme, aby kolena nešly k sobě. Celou dobu musí držet linii špiček. Snažíme se dostat zadek až pod úroveň kolenu.



### Horolezec

- Ruce se nacházejí pod rameny. Tělo je zpevněné. Držíme si rovná záda.
- Snažíme se přikopávat nohy co nejvíce směrem k loktům. Nedošlapuji na přední nohu. Zadek se snažíme držet co nejnižže.



### Horolezec - šikmý

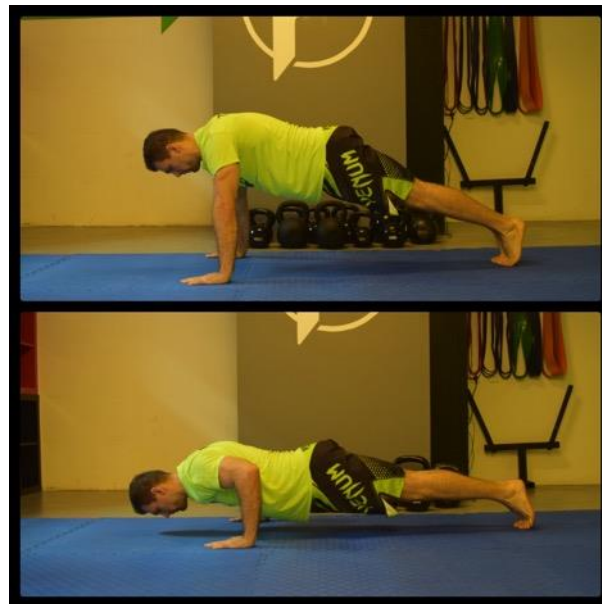
- Stejně jako u horolezce, akorát kolena přikopáváme směrem k protilehlému lokti. Dochází tak k rotaci v trupu.

### Horolezec o zed'

- Základní pozice je vertikální. Ruce jsou lehce pokrčené v loktech. Držíme si rovná záda a hlava je v prodloužení páteře.
- Kolena přikopáváme k loktům.

### Klik na široko

- Stejně jako klik s koleny na zemi, ale nyní jsou kolena ve vzduchu. Celé tělo je zpevněné a v jedné rovině



### Miminko - Miminko s přizvedáváním

- Klečíme na čtyřech. Kolena se nacházejí pod kyčlemi, dlaně pod rameny. Držíme si rovná záda.
- Křížem zvedáme ruku s pokrčenou nohou. Držíme rovná záda. Poté se vracíme do původní pozice. Cvik opakujeme opačnou stranou.



### Miminko 2 - Miminko s koleny ve vzduchu s přizvedáváním

- Stejně jako miminko, akorát kolena jsou celou dobu ve vzduchu. Váha je na dlaních a špičkách.



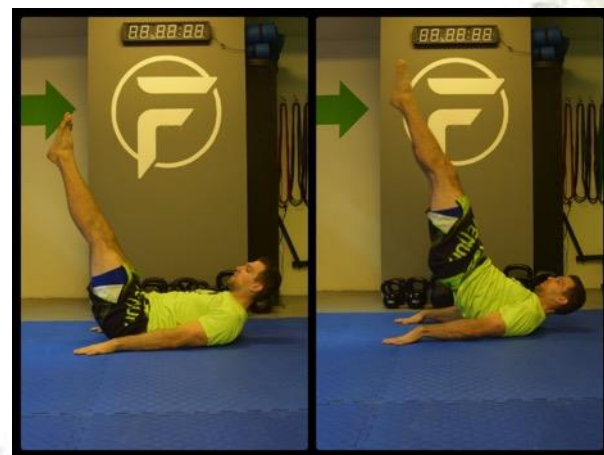
### Otočky o 180°

- Začínáme v dřepu. Rukou se dotýkáme země.
- Vyskočíme do vzduchu a snažíme se otočit se o 180°.
- Dopadáme do pokrčených nohou. Při dopadu jsme na celých chodidlech. Dotkneme se rukou země - Při pohybu dolů se nepředkláníme. Pokrčujeme nohy. Hrud' směřuje stále rovně.



### Svíčky

- Bedra jsou pevně na zemi. Nohy směřují do stropu a ruce jsou zapřené do země.
- Nohy a zadek se snažíme odtlačovat od země směrem od pánve.



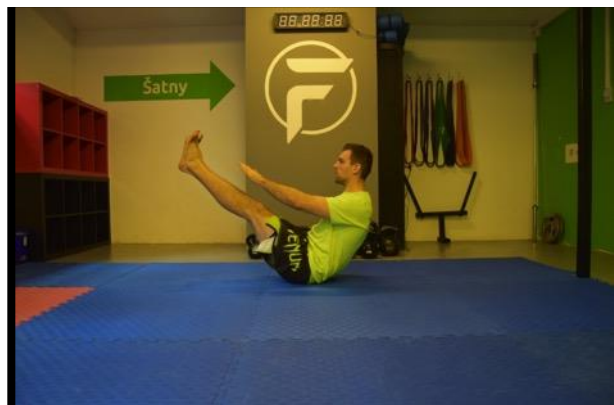
### Sumo dřepy

- Nohy jsou postaveny zhruba na 1,5 šíře ramenou. Držíme si rovná záda. Kolena nám drží linii špiček.
- Při pohybu dolů držíme lehce vyšpulený zadek. Snažíme se dostat do nejnižší možné pozice.



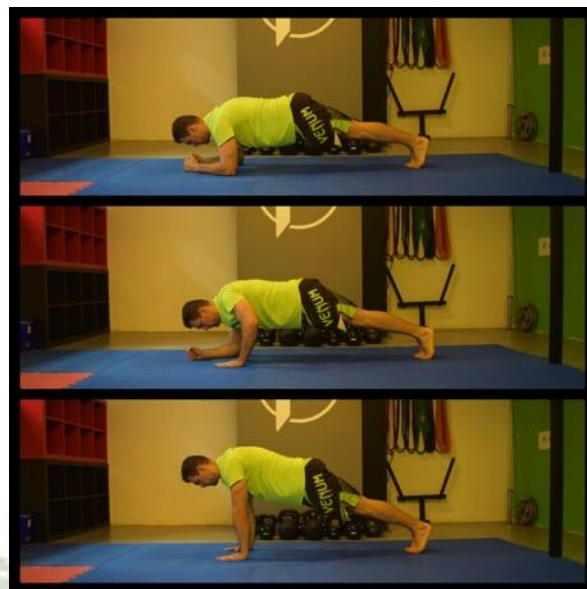
## Věčko

- Sedíme na kostrči, tvar těla připomíná písmo “V”. Držíme si rovná záda.



## Výlezy do kliku

- Lokty se nacházejí pod rameny. Nohy jsou pevně u sebe. Záda jsou v rovině.
- Zvedáme se na ruce. Dlaně se přesouvají na původní pozici loktů.
- Jsme v pozici vzporu s dlaněmi kolmo pod rameny.



## Výpady

- Při výpadu si držíme rovná záda. Kroky děláme tak dlouhé, abychom při snížení dosáhli přibližně 90° úhlu v obou nohách.



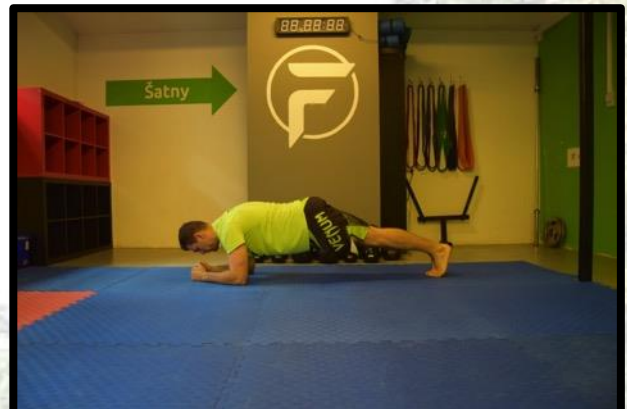
### Výskoky z podřepu

- Při podřepu dochází k vyšpulení zadku a ramena se dostávají před kolena.
- Při výskoku si pomáháme rukama směrem nahoru.



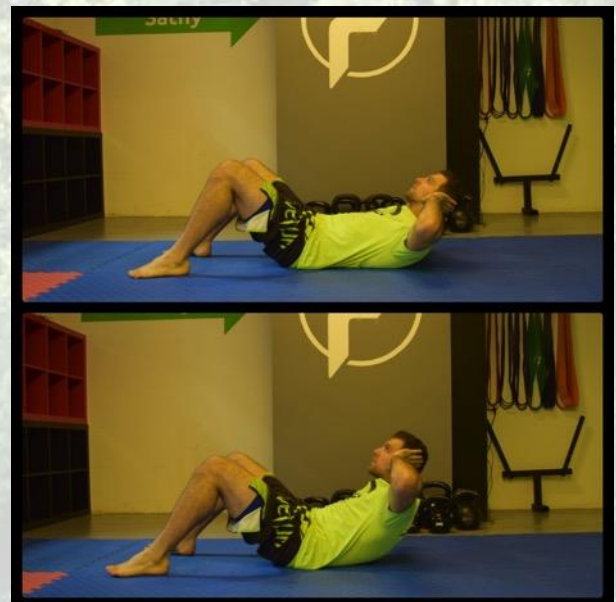
### Vzpor

- Lokty se nacházejí pod rameny. Nohy jsou pevně u sebe, záda jsou v rovině a hlava je v prodloužení páteře. Půlky jsou staženy k sobě, díky čemuž se dokáže lépe zpevnit oblast beder. Celé tělo se nachází v kontrakci - od špiček až po hlavu.



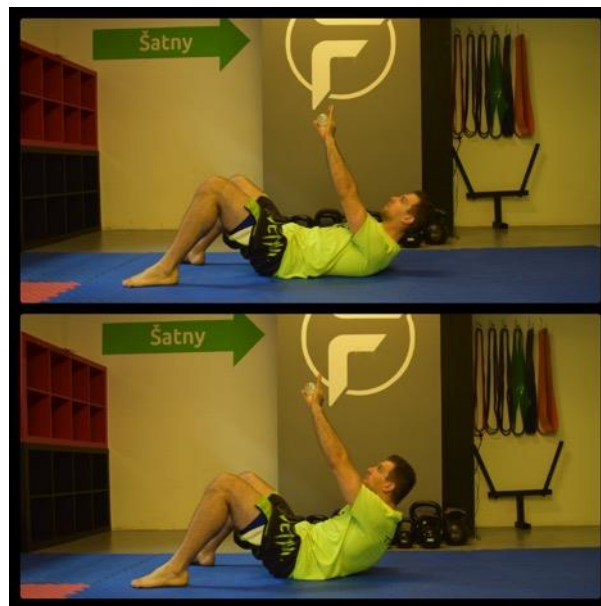
### Zkracovačky

- Bedra jsou pevně na zemi. Ruce jsou volně u hlavy.
- Snažíme se přizvedávat ramena ze země a dostávat břišní svaly do kontrakce. Očíma se snažíme soustředit na jeden bod.



## Zkracovačky 2 - s pet lahví

- Bedra jsou pevně na zemi. V rukách držíme pet láhev, kterou máme po celou dobu nad solarem.
- Přizvedáváme horní část těla, ale bedra zůstávají pevně na zemi.



## Žhavé uhlíky

- Nohy jsou mírně pokrčeny v kolenou. Ruce držíme v úrovni ramenou. Držíme si rovná záda.
- Pohyb vychází ze špiček nohou, snažíme se co nejrychleji přenášet váhu z jedné nohy na druhou. Snažíme se o co nejkratší dotyk se zemí.

