

Posilování a protahování

Mgr. Tereza Čechová

Posilování – příklad posilovacích sérií

- 2 x 2 série, série = 9 cviků – 20s cvik 10s pauza

Kliky

Ruský twist

Leh na břicho + stahuju ruce

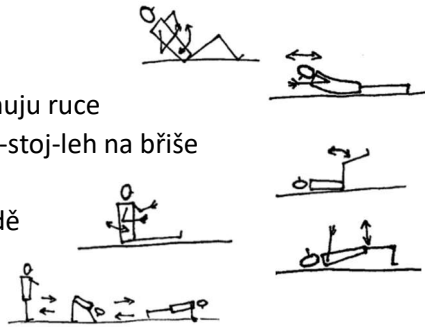
Stoj-leh na zádech-stoj-leh na břicho

Metronom

Běžecké ruce v sedě

Zvedání pánve

Stoj - plank



Plank (= prkno)

Zadní plank

Boční plank horní noha

Boční plank horní noha

Rak (stůl-zadní klik)

Šikmé sedy

Šikmé sedy

Podřep

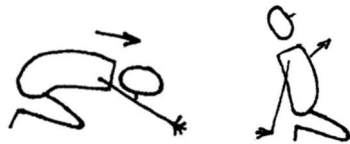
Statické protažení – princip + příklady

Princip: natažení svalu do pocitu mírného tahu – vyčkání do uvolnění – posun ve směru většího tahu

Svaly trupu - Předklon, Záklon

Úklonů

Rotace



Přední stehno

Vnitřní stehno

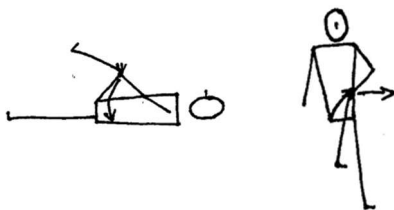
Zadní stehno



Střední hýžďový sval

Hruškový sval

Přední holenní sval



Lýtka

Prsní svaly

