

Domácí posilovací prográmek

Pomůže Vám bez jakéhokoli vybavení posílit hlavní svalové skupiny. Je zaměřený na nárůst svalové síly a vytrvalosti, nikoli objemů. Každý cvik opakujte 10 až 20x, ve 2 až 3 sériích. Pauza mezi sériemi by neměla být delší než jedna minuta.

Před cvičením je důležité krátké zahřátí těla na „provozní teplotu“ – k tomu můžete využít Siu Nim Tao a Cham Kiu formu, výkroky s řetězovými údery, nebo i běh na místě, skákání přes švihadlo...

➔ Po cvičení se nezapomeňte protáhnout!

cvik	zaměření	provedení
Baletní dřepy	Stehenní a sedací svaly	Postavte se s chodidly dále než na šířku ramen a špičkami vytočenými ven. S rovnými zády se spouštějte do podřepu, až budou stehna rovnoběžně s podlahou. Při vstávání do výchozí pozice stlačujte sedací svaly.
Podřepy	Stehenní svaly	S nohama na šíři ramen a rovnými zády jděte do podřepu (jako byste se chtěli posadit na židli) a současně předpažte. Při návratu do výchozí pozice sevřete dlaně v pěst a silou stáhněte lokty za záda.
Záklony trupu	Vzpřimovače páteře	Lehněte si na podlahu obličejem dolů, ruce ohněte v loktech, prsty lehce přiložte ke spánkům. Tahem zvedejte trup nad podlahu a pomalu spouštějte do výchozí pozice.
Motýlek	Mezilopatkové svalstvo	Lehněte si na podlahu a čelem se opřete o podlahu, upažte a ohněte ruce v loktech do pravého úhlu. Ruce zvedejte nad úroveň zad a lopatky tlačte k sobě. Zpátky spouštějte těsně nad zem.
Kliky	Prsní svaly, svaly paží, ramen a zad	Podepřete se na rukou a špičkách chodidel, zpevněte trup. Dlaně směřující vpřed jsou od sebe na šířku ramen nebo o trochu větší. Spouštějte tělo až do pravého úhlu v loktech, pak se bez pronutí v bedrech zvedněte do výchozí pozice. Pokud nezvládáte, zkuste lehčí variantu a kliky provádějte v podporu na kolenou.
Tricepsově kliky	Triceps	Varianta kliků – dlaně jsou přímo pod rameny a lokty těsně u těla.

Zkracovačky	Břišní svaly	Lehněte si na záda s pokrčenými koleny, chodidla jsou na podlaze a ruce za hlavou. Stahem břišních svalů se pomalu zvedejte tak, aby se lopatky oddálily od podlahy. Pomalu se vracejte zpět a klesání zastavte těsně před položením zad na zem.
Přitahování nohou vsedě	Břišní svaly, ohybače kyčle a přední strana stehen	Posadte se s pokrčenými koleny, rukama pokrčenými v loktech se za zády opřete o zem. V sedu přeneste váhu dozadu a lýtka zvedněte do polohy vodorovné s podlahou. Pomalu přitahujte kolena k hrudníku a vracejte se do výchozí pozice.
Výpony	Lýtkové svaly	Postavte se bříšky chodidel na schůdek nebo práh. Zvedejte se a klesejte na špičkách, v horní poloze vědomě smršťujte lýtka.

