Kliky

- půlky k sobě  
- stáhnout břicho  
- s nádechem dolů, s výdechem nahoru  
- ruce podle toho, jak vám to sedí  
- hlava v prodloužení páteře  
- neprohýbat se v zádech  
- nevystrkovat zadek

Dřepy

-nohy na úroveň ramen (ale opět jak vám to sedí)  
-špičky mírně od sebe směrem ven  
-kolena jsou nad úrovní středu nohy  
-nahoře nádech, zpevnit, nadechnout se do břicha, provést dřep a nahoře výdech  
-rovná záda  
-hlava v prodloužení páteře (nejlépe se dívat na jeden bod před sebou)  
- stlačit lopatky k sobě a dolů

Plank (prkno)

-půlky k sobě   
-stáhnout břicho  
-průběžně dýchat  
- hlava v prodloužení páteře  
- neprohýbat se v zádech  
- nevystrkovat zadek  
-ruce jsou rovnoběžně  
-ramena nad úrovní lokte

Skákací panák

-zpevněné celé tělo  
-pravidelně dýchat  
-hlava v prodloužení páteře

Stoj na jedné noze + ruce vzpažit a trháme jablka

-zpevněné celé tělo  
-pravidelně dýchat  
-cvičit pomalu, kontrolovaně  
-koleno nad úrovní středu nohy  
-jablka jdou špatně trhat

Boxování na místě

-zpevněné celé tělo  
-pravidelně dýchat  
-hlava v prodloužení páteře

Angličáky bez kliku

-zpevněné tělo  
-pravidelně dýchat  
-při vztyku se neprohýbat v zádech  
-hlava v prodloužení páteře

Medvěd

- vzpor na kolenou --> kolena odlepit od země  
- půlky k sobě  
- stáhnout břicho  
- pravidelně dýchat  
- ruce na úroveň ramen  
- hlava v prodloužení páteře  
- neprohýbat se v zádech  
- nevystrkovat zadek  
- rovná záda  
- kdo zvládne, může odlepit L/P nohu od země (záda stále rovná!)

Brouk

-základní pozice = leh na zádech, předpažit a přednožit  
-bedra stále přitisknutá k zemi  
-při pokládaní končetin nádech  
-při návratu do základní pozice výdech  
-pravidelně střídat pokládání L ruka, pravá noha / P ruka, levá noha  
-pokud to nejde – polovinu času pokládat L ruka, P noha 🡪poté vyměnit  
-ruku, která není pokládána, tlačíme proti pomyslné zdi nad námi

Leh na břiše

- prsové záběry pažemi  
- nohy jsou odlepené od země  
- hlava v prodloužení páteře  
-na konci záběru stlačit lopatky k sobě a pokračovat ve cviku  
-zpevnění celé tělo  
-při záběru nádech  
-při stlačení lopatek výdech

Dřep o stěnu + ruce předpažit a mačkat

-kyčle lehce nad úrovní kolen  
-koleno je nad úrovní středu nohy  
-zvednout prsty na nohou  
-pravidelně dýchat  
-stlačené lopatky  
-ruce rozmačkávají jablíčka v předpažení  
-hlava v prodloužení páteře