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