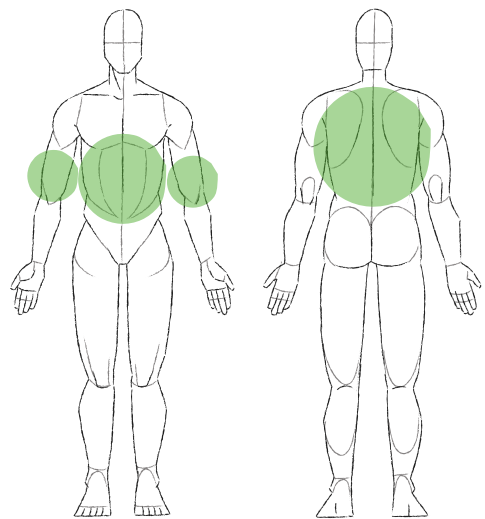


EXERCISE



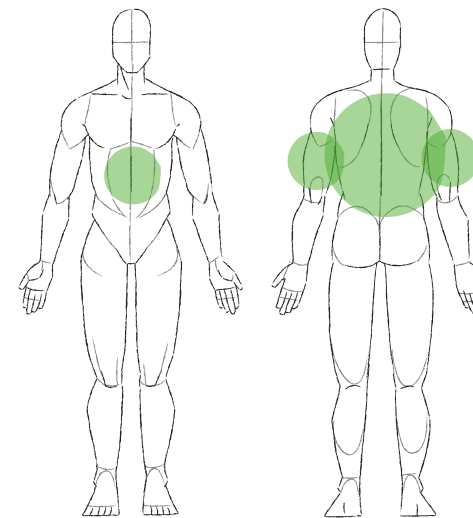
BOOK

AUSTRALSKÝ PŘÍTAH



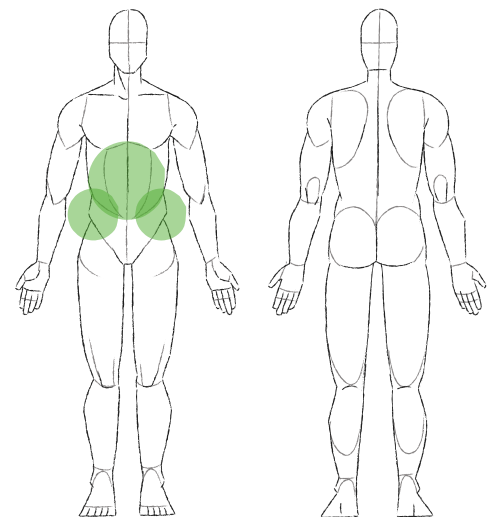
Australský přítah je tahový cvik, při kterém se tělo přitahuje k vodorovné tyči z polohy v lehu. Aktivuje hlavně svaly zad, bicepsů a středu těla.

AUSTRALSKÝ PŘÍTAH - ZADNÍ



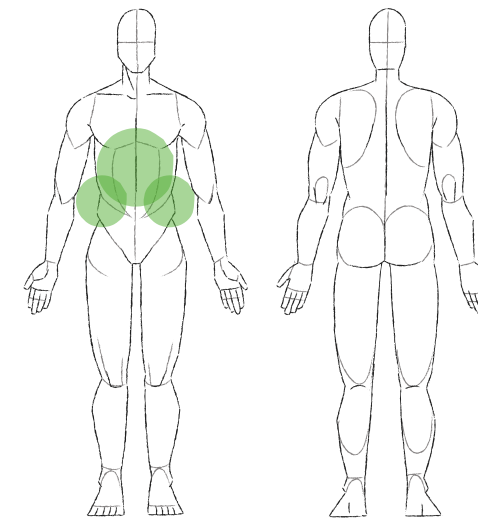
Zadní Australský přítah je tahový cvik, při kterém se tělo přitahuje k vodorovné tyči z polohy v lehu. Aktivuje hlavně svaly zad, tricipesu a středu těla.

SIDE PLANK STATICKÝ



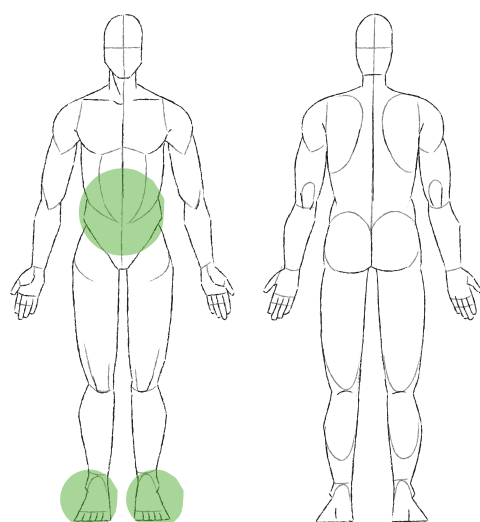
Side plank je izometrický cvik, při kterém tělo spočívá na předloktí a boční straně chodidla. Posiluje šikmé břišní svaly, stabilizační svaly trupu a zlepšuje rovnováhu.

SIDE PLANK DYNAMICKÝ



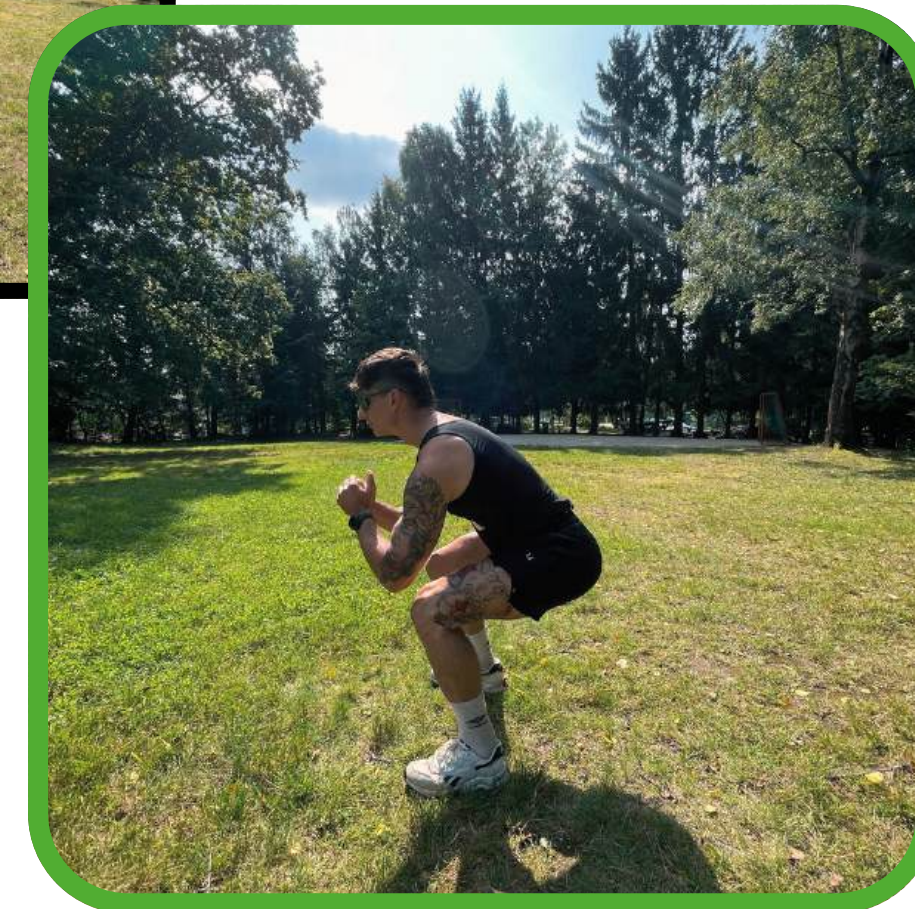
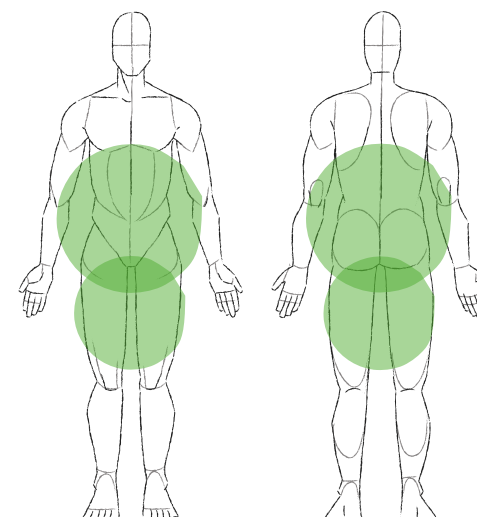
Dynamický side plank je varianta bočního prkna, při které se noha zvedá a spouští směrem k zemi. Zvyšuje aktivaci šikmých břišních svalů, zlepšuje stabilitu trupu a rozvíjí koordinaci.

ŠPIČKA, PATA DO STOJE



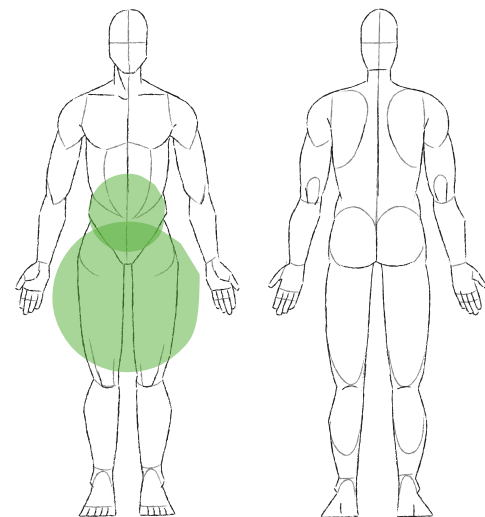
Tento cvik pomáhá mobilitě nártů a je ideální na zahřátí celého těla. Začíná v pozici zadek na patách, poté jedno koleno dopředu, druhé a poté se postavíme.

DŘEP



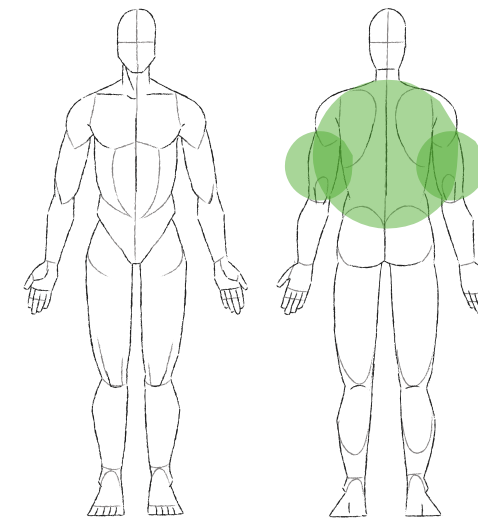
Dřep je základní silový cvik, při kterém se tělo spouští dolů ohnutím kolen a kyčlí, s rovnými zády. Posiluje stehna, hýždě a střed těla, a zlepšuje stabilitu i mobilitu.

SISSY SQUAT



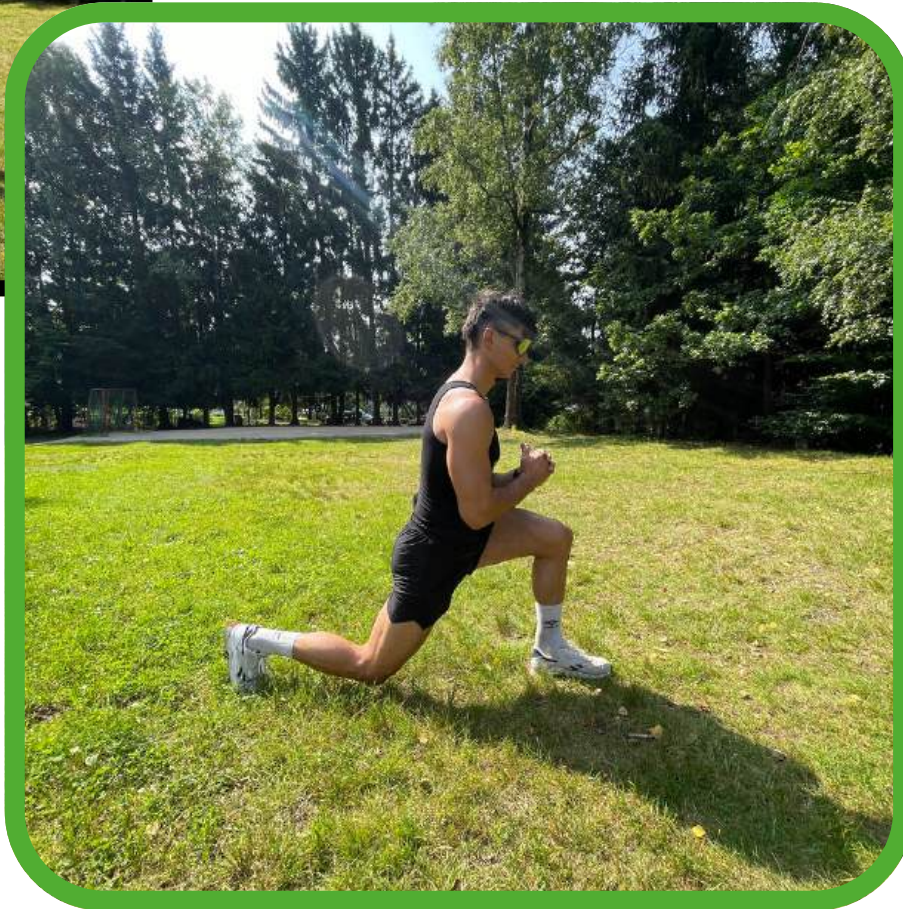
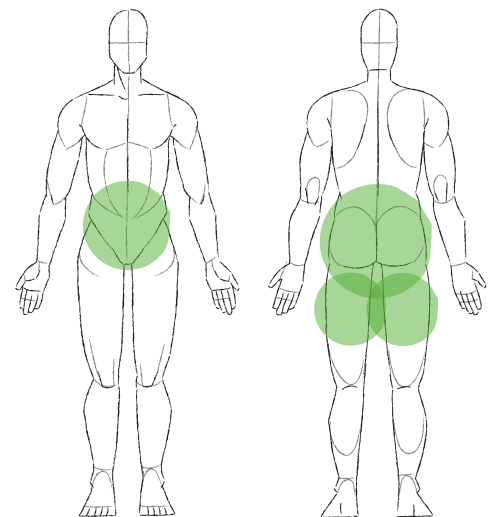
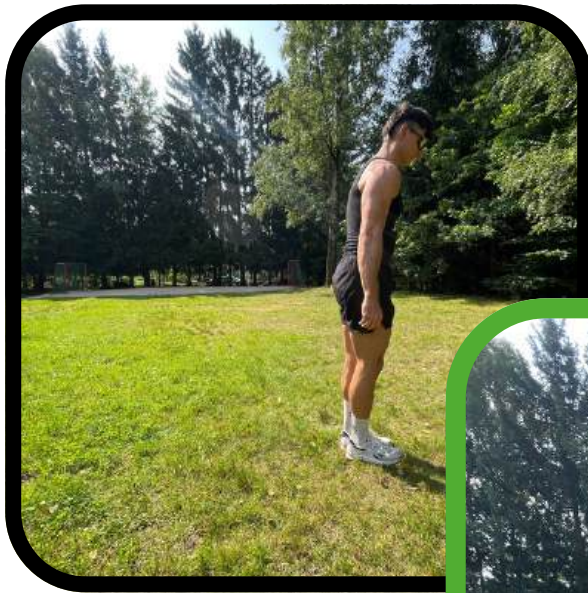
Sissy squat je izolovaný cvik na kvadricepsy, při kterém se trup drží vzpřímeně a kolena se posouvají dopředu, zatímco špičky zůstávají na zemi. Intenzivně zatěžuje přední stranu stehů a vyžaduje dobrou rovnováhu i kontrolu pohybu.

AUSTRALSKÉ LOKET HORE



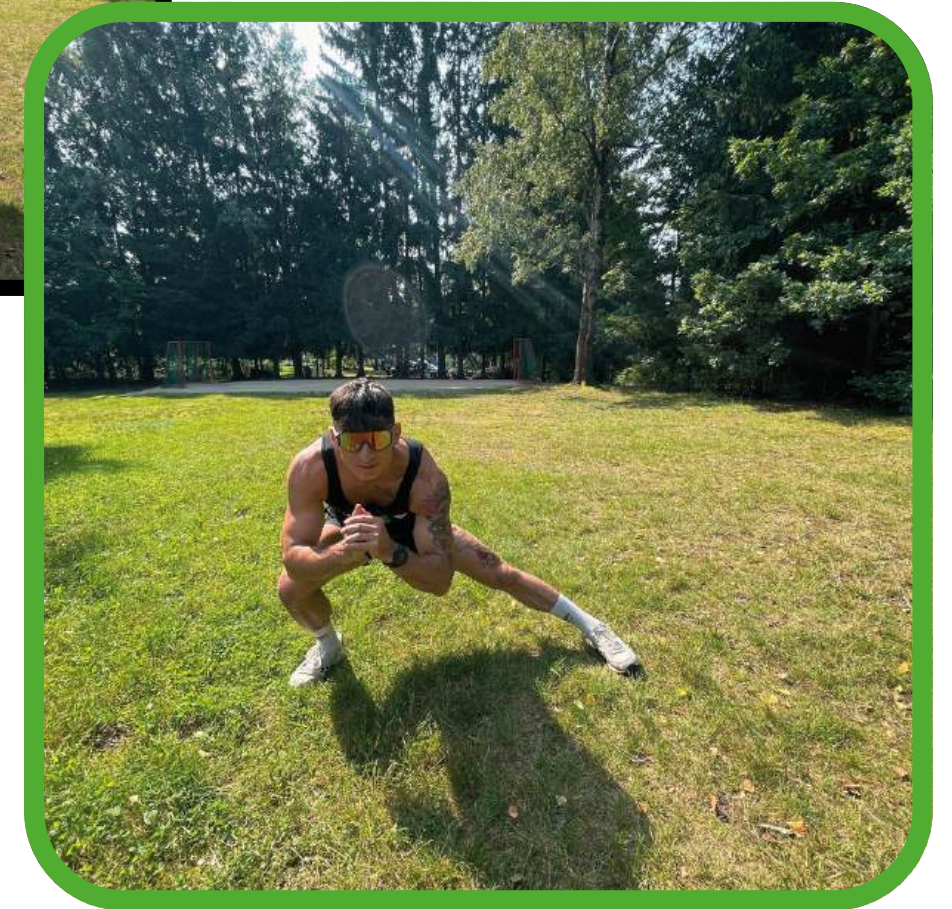
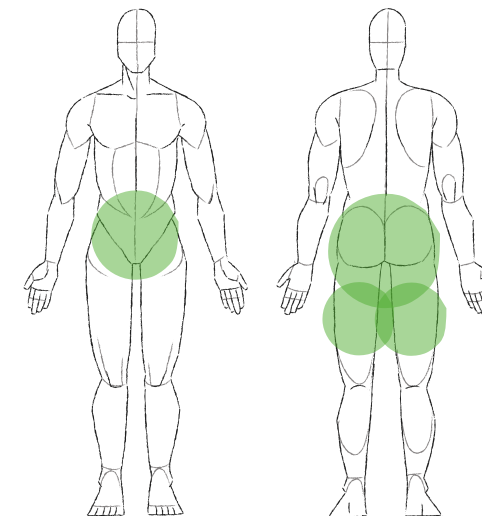
Australský přitah je tahový cvik, při kterém se tělo přitahuje k vodorovné tyči z polohy v lehu. Aktivuje hlavně svaly zad, bicepsů a středu těla. V tomto provedení jsou lokty nad hrazdu.

LUNGES VÝPADY



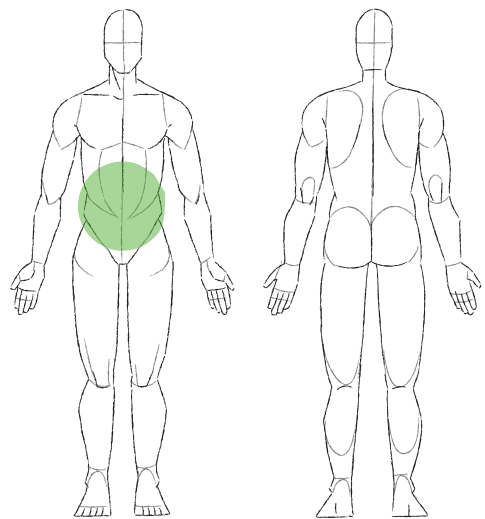
Lunges jsou výpádové cviky, při kterých se jedna noha posune vpřed a tělo se spouští dolů do pravého úhlu v kolenou. Posilují stehna, hýždě a stabilizační svaly, a zlepšují koordinaci i rovnováhu.

SIDE LUNGES VÝPADY DO STRAN



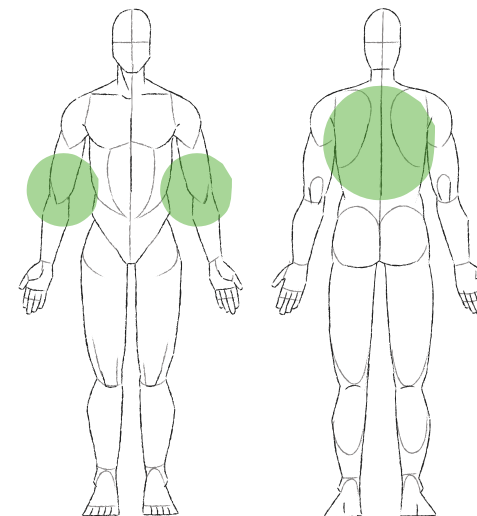
Side lunges jsou výpady do strany, při kterých se jedna noha pokrčí a druhá zůstává natažená. Zaměřují se na posílení vnitřní a vnější strany stehien, hýždí a zlepšují mobilitu kyčlí.

PŘÍTAHY KOLEN



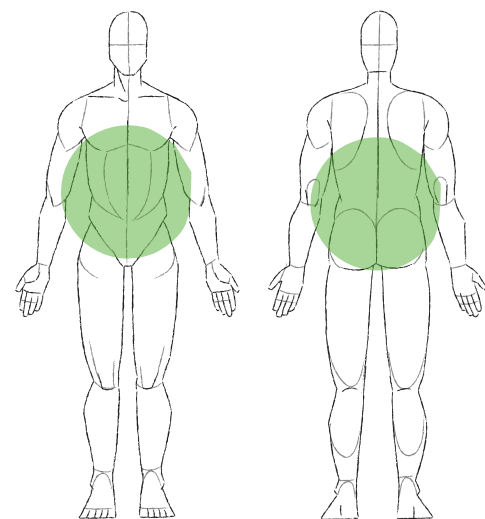
Přítahy kolen na hrazdě jsou cvik na břišní svaly, při kterém se v visu na hrazdě přitahují kolena směrem k hrudníku. Efektivně posilují spodní část břicha, zlepšují sílu středu těla a vyžadují kontrolu pohybu.

TYPEWRITER



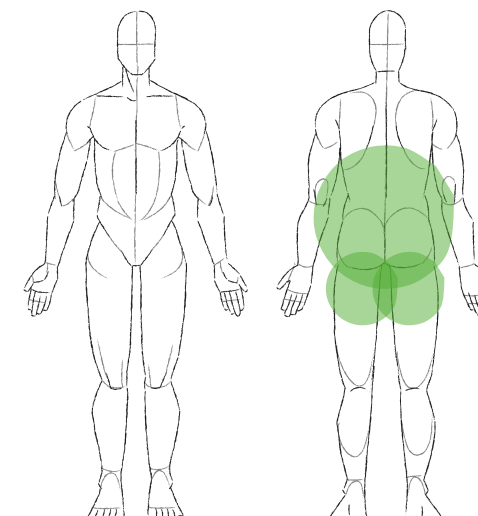
Typewriter je pokročilá varianta australského přitahu, při které se tělo v horní pozici pohybuje vodorovně z jedné strany na druhou. Zatěžuje široký sval zádový, bicepsy a zvyšuje kontrolu i sílu v horní části těla.

TRUP UP



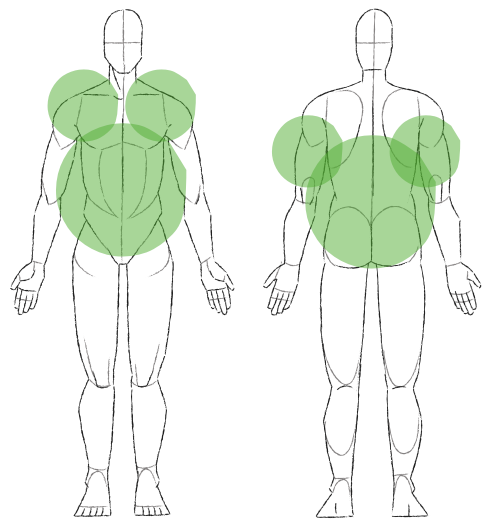
Komplexní cvik na posílení středu těla, začínáme v pozici zadku na podložce, poté zvedáme trup do vodorovné polohy. Také zvedneme nohu do 90°, nohy střídáme.

HYPEREXTENZE



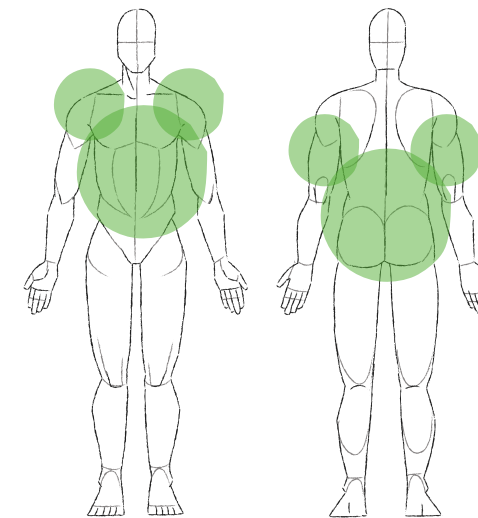
Hyperextenze je cvik zaměřený na posílení spodní části zad, hýždí a hamstringů. Provádí se nejčastěji na speciální lavici (tzv. hyperextenzní lavici), ale existují i varianty bez vybavení.

SKÁKANÉ DIPY



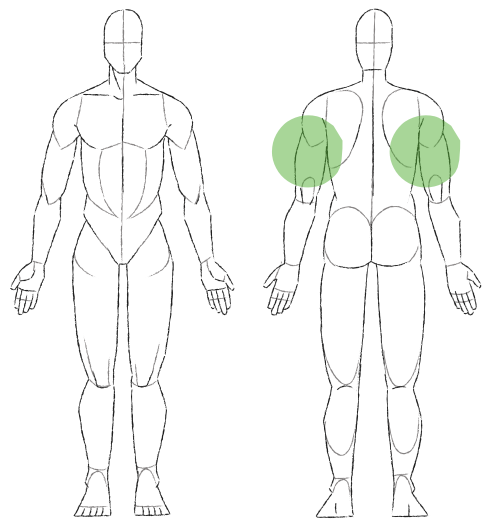
Skákané dipy jsou dynamická varianta klasických dipů, která kombinuje sílu s výbušností. Tento cvik se obvykle provádí na bradlech nebo mezi dvěma pevnými oporami a zahrnuje rychlé spouštění a následné explozivní vyskočení zpět do výchozí pozice.

FULL DIPY



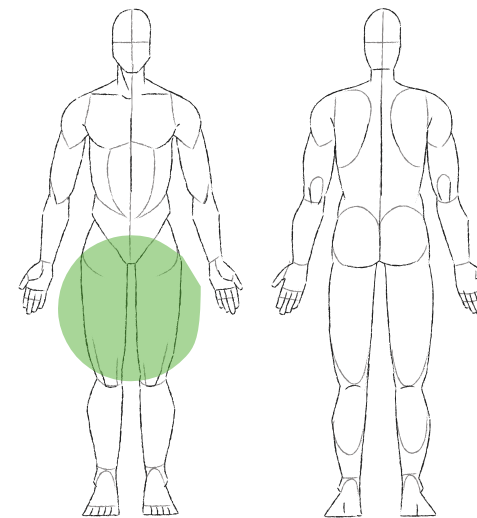
Dipy jsou silový cvik, při kterém se tělo spouští a zvedá pomocí paží. Provádějí se na bradlech nebo lavičce. Při pohybu dolů se lokty ohýbají, trup klesá, a následně se pomocí tricepsů, hrudníku a ramen tělo zvedá zpět do výchozí pozice.

SCULL CRUSHER



Skull crusher je cvik prováděný na nízké tyči nebo zemi, při kterém se čelo spouští k tyči a následně zvedá zpět do natažené pozice. Zaměřuje se na izolované posílení tricepsů.

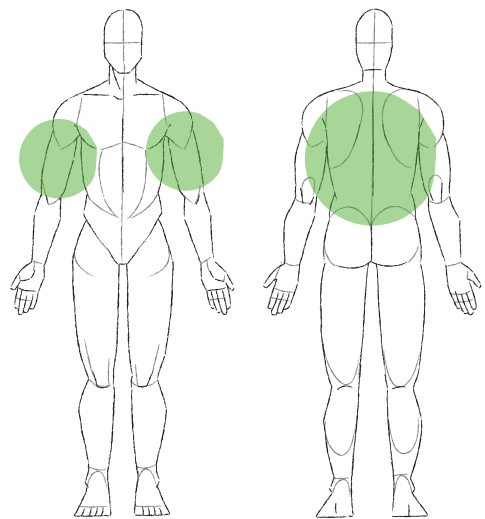
WALL SIT



Wall sit je statický (izometrický) cvik, při kterém se člověk opře zády o zeď a spustí se dolů do pozice připomínající sed – jako by seděl na neviditelné židli. Nohy jsou pokrčené v pravém úhlu, záda rovně přitisknutá ke zdi, chodidla na zemi.



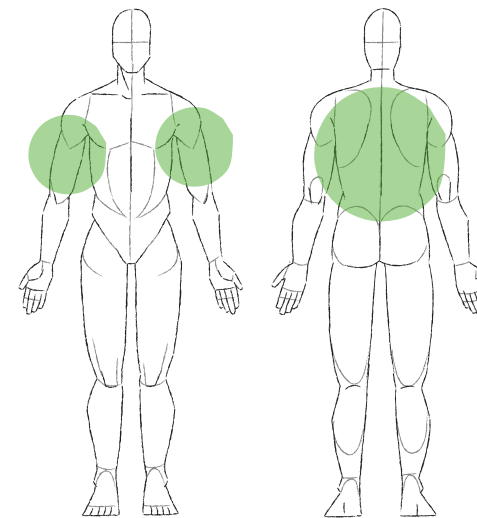
PULL UP PŘÍTAH



Pull-up je silový cvik, při kterém se tělo zvedá pomocí paží z visu na hrazdě, dokud se brada nedostane nad úroveň tyče. Ruce jsou obvykle v nadhmatu (dlaně směřují od těla) a ve šířce ramen nebo širší. Cvik aktivuje především zádové svaly, bicepsy a ramena.



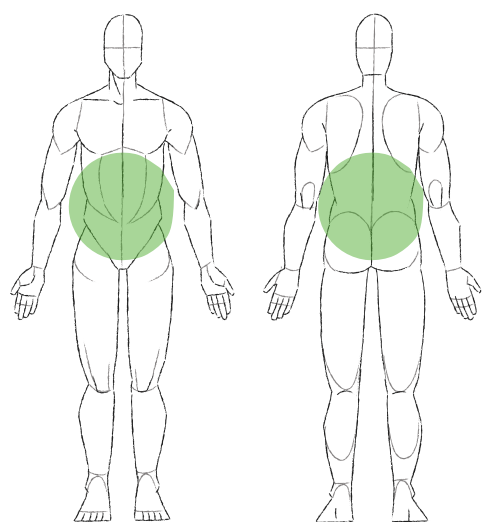
CHIN UP PŘÍTAH



Chin-up je silový cvik, při kterém se tělo zvedá z visu na hrazdě pomocí paží, přičemž dlaně směřují k tělu (podhmat). Ruce jsou obvykle na šířku ramen. Cvik aktivuje především bicepsy, široký sval zádový a prsní svaly



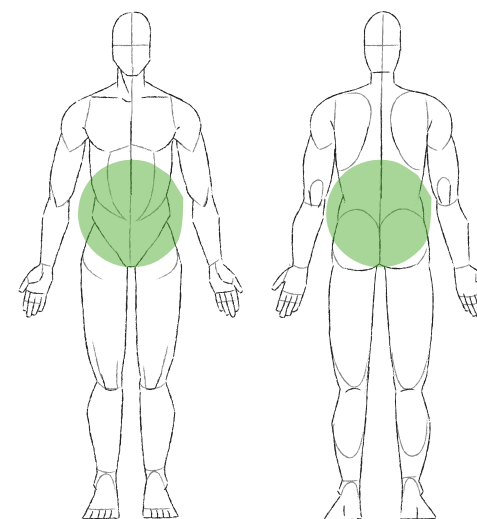
BACK PLANK DYNAMICKÝ



Dynamický back plank je varianta klasického zadního prkna (reverse plank), která do statického držení přidává pohyb pro zvýšení náročnosti a aktivaci více svalových skupin.

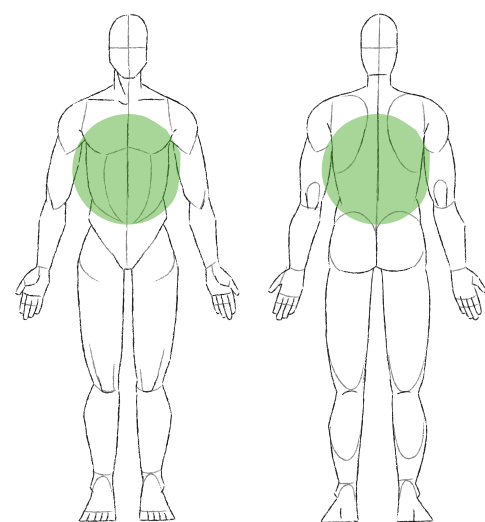


PLANK DYNAMICKÝ



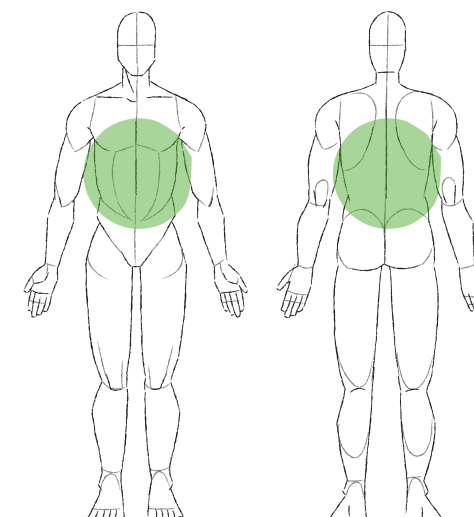
Dynamický plank je varianta klasického prkna, která do statické pozice přidává pohyb pro zvýšení intenzity a aktivaci širší škály svalů. Přitahujeme kolena k hrudi.

POZDRAV SLUNCI



Pozdrav slunci je plynulá sekvence jógových pozic, která harmonizuje dech s pohybem a rozproudí energii v těle. Posiluje a protahuje celé tělo, zlepšuje flexibilitu, rovnováhu i koncentraci.

JUMPING JACKS



Jumping jacks jsou dynamický kardio cvik, při kterém se střídavě rozpažují a rozkračují nohy ve skoku. Efektivně zvyšují tepovou frekvenci, spalují kalorie a aktivují celé tělo.

TEĎ JE TO NA  TOBĚ