

1

8x

tyč držíme s nadhmatem asi na šíři ramen;  
z polohy na obrázku spustíme tyč do úrovně pasu<sup>1</sup>, poté  
se ohneme s tyčí k zemi<sup>2</sup>, nohy natažene, narovnáme se<sup>3</sup>,  
zdvihneme tyč do polohy na obrázku<sup>4</sup>, vzdvihneme ji nad hlavu<sup>5</sup>,  
pak ji opět spustíme do polohy na obrázku<sup>6</sup>  
- natré provádět jednotlivé fáze cviku postupně a co  
nejrychleji



tyč zduháme od ramen nahoru - před hlavou

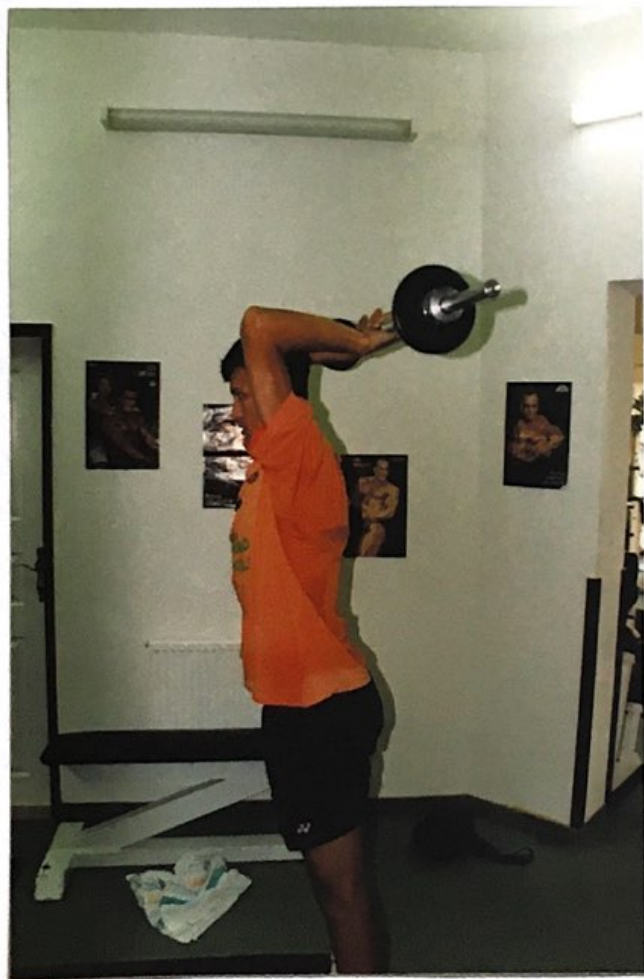
15y





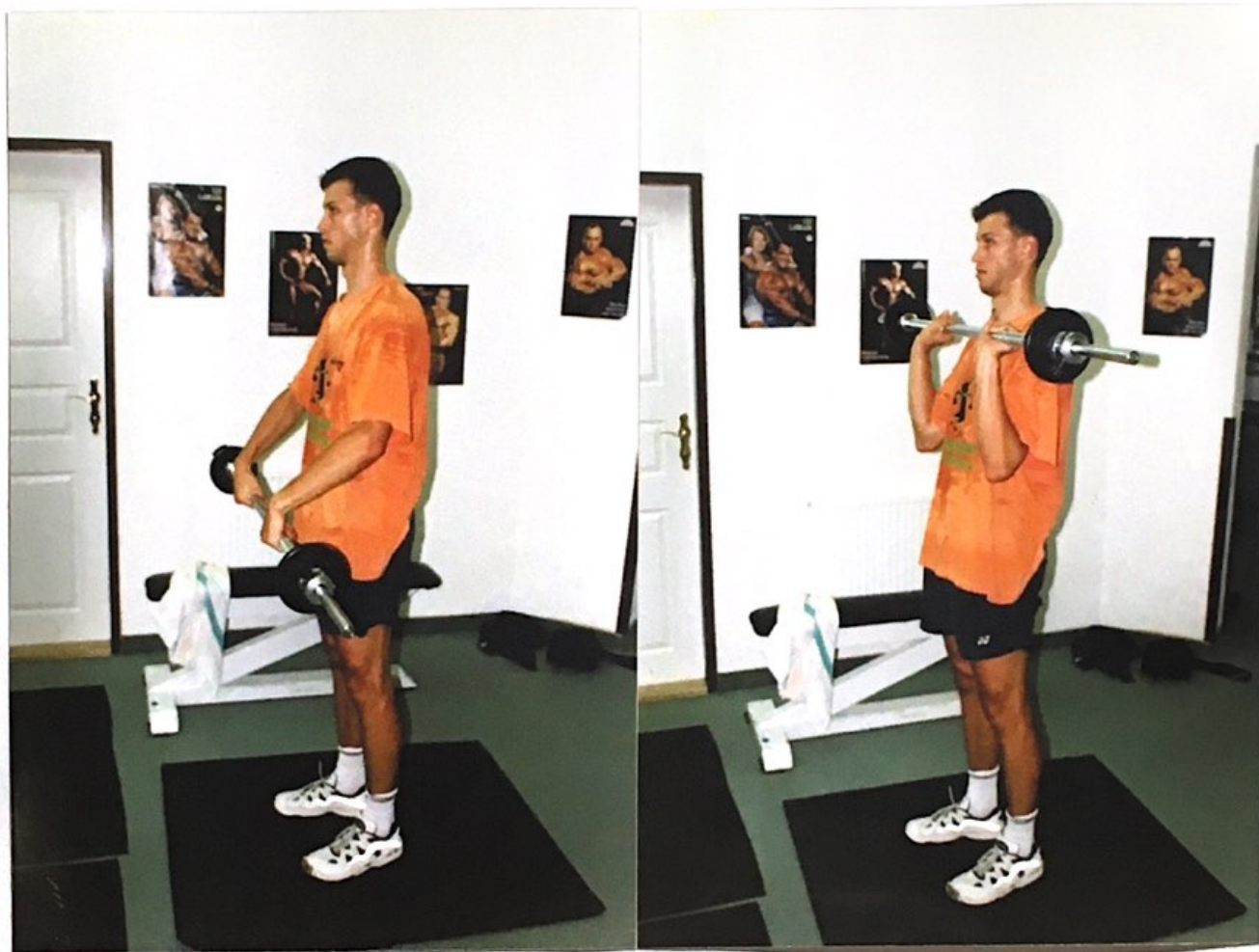
002

12 x



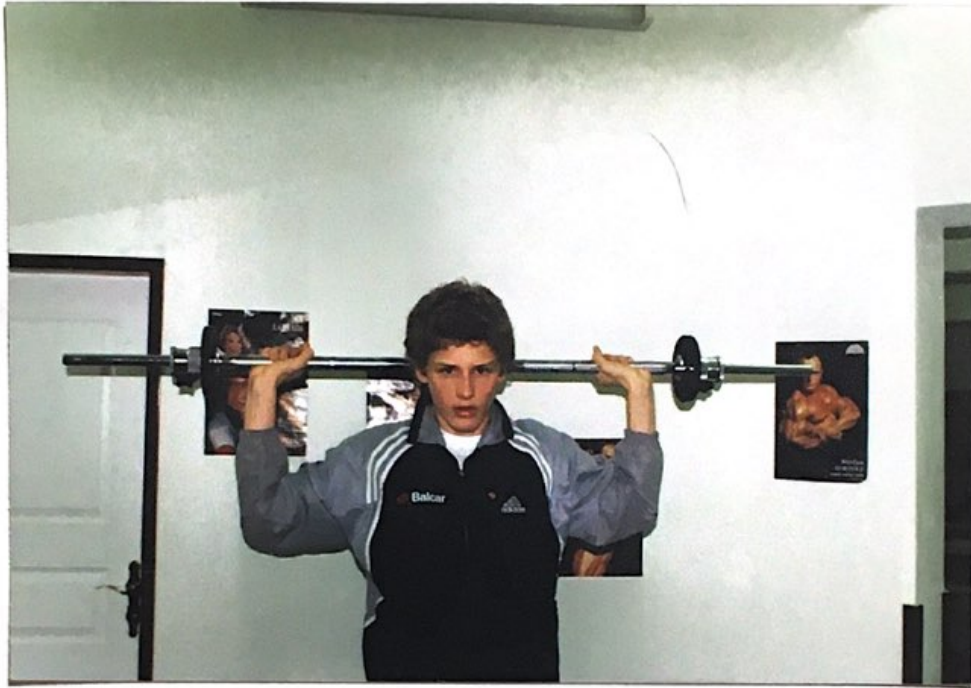
spustit tyč za hlavu (foto dole)  
a dynamicky ji zdvihnout nad  
hlavu - jako kdybychom ji chtěli  
odhodit.

- dbát na to, aby se lokty  
nedostávaly příliš daleko  
od sebe



posilování předloktí - tím, že ohýbáme ruce  
vzápěstí

12x



tré zduhám e nahoru od ramen - za hlavou

15x .





ťaž zdviháme od pasu k ramenám - s podhmatem

10x



tyč zdvíháme od pasu kramením - s nadhmatem

10x



rotace trupu doprava a doleva ; hlava se vždy otočí  
za ruku (při otočení doleva hlava sleduje levou ruku  
a obráceně)

10 + 10





trčí je naramenou, předkláňet se, dívat se přitom před sebe, tělo by se nemělo dostat pod úroveň pasu (úhel mezi tělem a končetinami by měl být min. 90°)

12x



předklon, dívat se před sebe ; rukama přitahovat tyč  
k hrudníku

10x



9

10x

tyč na ramenou, nohy na úrovni ramen a dělat podřepy





tyč na ramenu ; výpady střídavě na pravou a na  
levou nohu

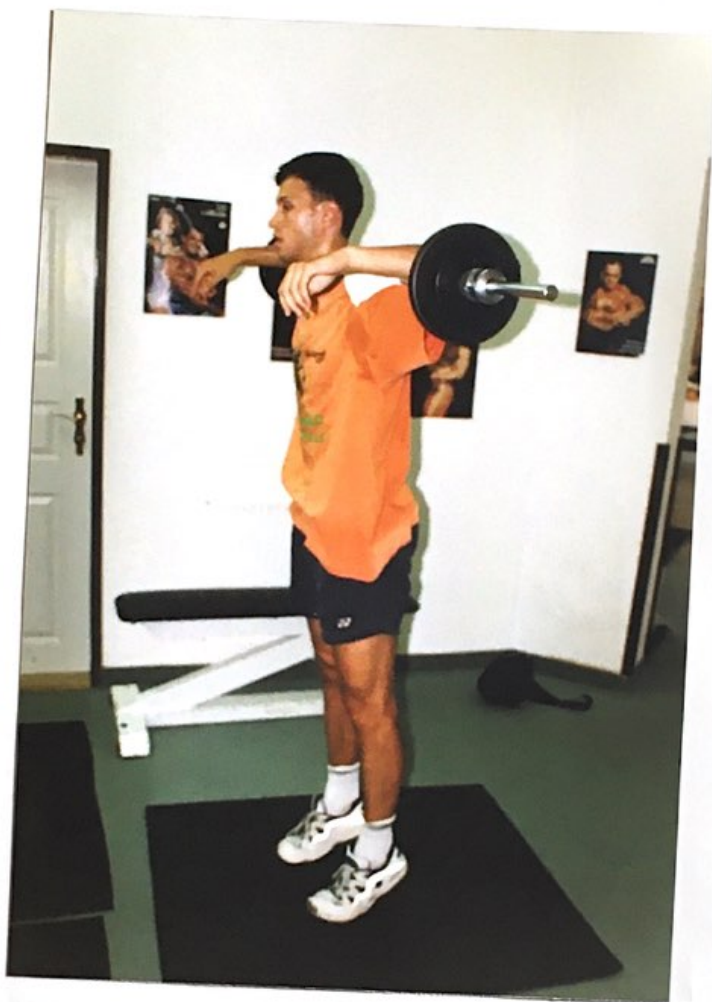
8+8

11



lýtě na ramenou , stoj rozkročný (asi 2x šířka ramen) ,  
přenášení váhy střídavě ~~na~~ na pravou a na levou  
nohu ; až do špičky a pokrčit nohu co nejvíc

8+8



stoupaní na špičky

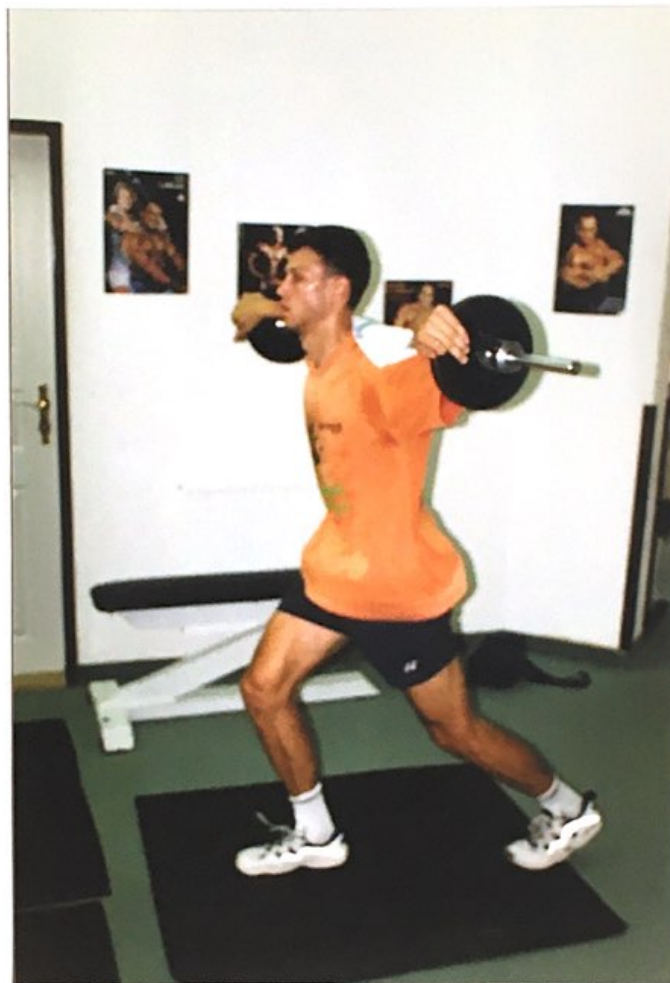
20x





nizké stoky vzhůru na špičkách v mírném  
podřepu

15 x



postoky vpřed/vzad na špičkách

10+10

15



výstupy se zdviháním kolena

10-10



Pozn. : Všechna cvičení se provádějí s ohledem k individuálním schopnostem. Cvičení se provádějí (Bromě cv. 7) také, ne hmatáním. Partneři by si spolu měli domluvit, jak si dají ruce, ať se cvičence dostal ve svém rozsahu dostal do konečné polohy - rozsah se dá postupně rozšířit, ale cvičení nesmí nikdy bolet.