



ZAČÁTEČNÍKY

34

DŘEP S PŘÍTAHEM KETTLEBELLU K BRADĚ

TECHNIKA PROVEDENÍ CVIKU

Postavte se, nohy rozkročte na šíři ramen. Přejděte do dřepu a uchopte kettlebell. Poté se opět postavte a zároveň přitáhněte kettlebell těsně k bradě. Lokty tlačte od sebe a vzhůru.

A



B



DÝCHÁNÍ

Nadechněte se při pohybu dolů do dřepu, vydechněte při pohybu nahoru.



NA CO SI DÁT POZOR

Při přitahu kettlebellu k bradě nezvedejte ramena. Hlídejte si, abyste stáli vždy zpříma.

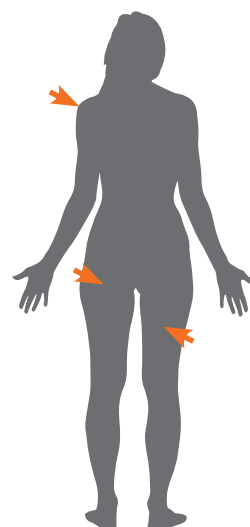


RADA TRENÉRA

Ruce držte u těla a kettlebell tlačte k hrudníku.

ZAMĚŘENO NA

STEHNA, HÝŽDĚ,
RAMENA



TIP

Stejný cvik můžete provádět i s menší osou, přičemž zaujměte širší úchop rukou.

