



POKROČILÉ

07

ZDVIHY PÁNVE NA BOSU

TECHNIKA PROVEDENÍ CVIKU

Lehněte si na záda, jedno chodidlo opřete o rovnou plochu BOSU, noha je pokrčená v kolenní. Druhou nohu natáhněte nahoru ke stropu. Tlačte patou chodidla na BOSU, přičemž zvedejte pánev nahoru a současně aktivujte hýžďové svaly. V horní fázi chvíli setrvejte a stále stahujte půlky k sobě. Pak se pomalu vracete zpět. Cvik opakujte nejprve na jednu nohu, poté nohy vystřídejte.



DÝCHÁNÍ

Nadechněte se při pohybu dolů, vydechněte při pohybu nahoru.



NA CO SI DÁT POZOR

Neposouvajte BOSU příliš daleko od těla. Noha, kterou se opíráte o BOSU, by měla být pokrčená v kolenní zhruba do pravého úhlu.

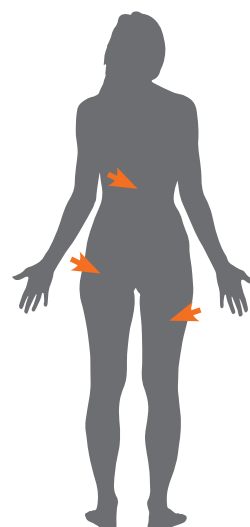


RADA TRENÉRA

Vyzkoušejte nejprve zdvihy pánve s oběma nohama na BOSU.

ZAMĚŘENO NA

STEHNA, HÝŽDĚ,
STŘED TĚLA



A



B



TIP

Pokud je pro vás cvik příliš obtížný, otočte si BOSU rovnou plochou dolů.





EXPERTY

08

KLIK NA BOSU

TECHNIKA PROVEDENÍ CVIKU

Otočte si BOSU rovnou stranou nahoru. Poté se opřete dlaněmi po stranách a špičkami zatlačte do podlahy. Napřimte páteř a zpevněte střed těla. Pokrčte ruce v loktech a proveďte klik.

A



B



DÝCHÁNÍ

Nadechněte se při pohybu dolů, vydechněte při pohybu nahoru.



NA CO SI DÁT POZOR

Pánev a trup držte zpevněné a nehýbejte s nimi. Neprohýbejte se v bedrech.

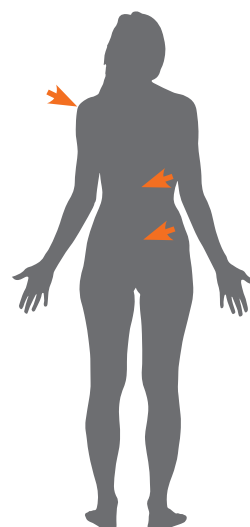


RADA TRENÉRA

Lehčí varianta je klik na kolenou, tzv. dámský klik.

ZAMĚŘENO NA

RAMENA, TRUP
A STŘED TĚLA



TIP

Vyzkoušejte klik s rukama blíže k sobě a lokty směřujícími k tělu. Posílíte tak více tricepsy.

