

Name: Šport a rekreácia 2014
Training: New training plan
Created by: jan hianik

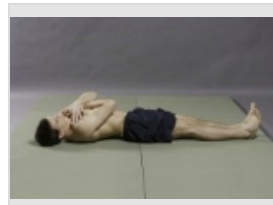
Mobilizácia



01 V lahu na chrbte striedavo natahujes nohy

Duration

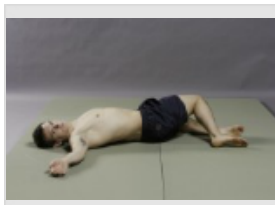
30 sek



02 Striedavo vytácat trup v lahu vpravo - vľavo

Duration

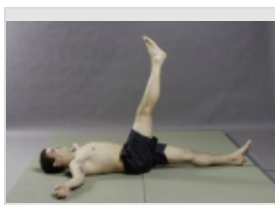
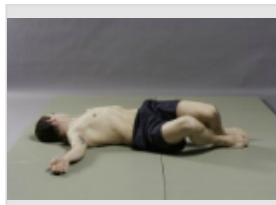
30 sek



03 Lah na chrbte, pokrčené nohy, striedavo vpravo, vľavo unožujeme oboma nohami. Hlava rotuje na opacnú stranu, ako nohy. Pohyb je pomalý. V krajnej polohe 1-2 sek. výdrž. Výdych pri výdrží.

Duration

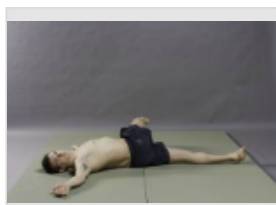
30 sek



04 Lah na chrbte, prednožiť jednou nohou, pomalé unoženie nohy do strany, hlava rotuje na opacnú stranu. Výdrž 1-2 sek. Výdych je pri výdrží

Duration

30 sek



05 Lah na bruchu, ruky sú spojené, pomalý záklon .

Duration

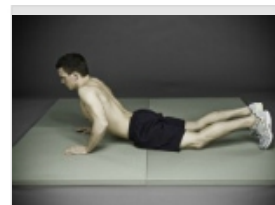
30 sek



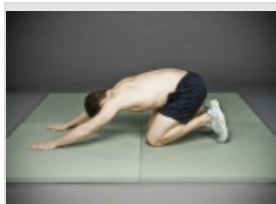
06 Lah na bruchu, ruky vedľa tela, pomalý záklon

Duration

30 sek



Name: Šport a rekreácia 2014
Training: New training plan
Created by: jan hianik



07 Vžzpor klacmo, sed na päty a následný záklon trupu. Pomalý pohyb

Duration

30 sek



08 Lah na bruchu, upažit. Striedavé unoženia pravou nohou vľavo a ľavou v pravo.

Duration

30 sek

Prvá séria



09 Lah na chrbte, pokrcené nohy, jedna noha cez druhú. Krátke pritahovanie ku kolenám. Brucho je stále napnuté.

Frequency

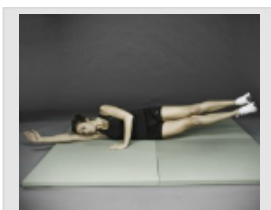
20 + 20



10 Lah na bruchu, ruky vedľa uší. Pomylý záklon trupu. Hlavu nepokladáme na zem, chrbát je stále v napätí.

Frequency

20

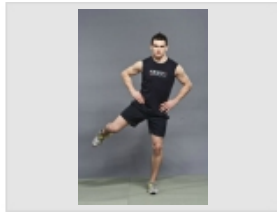
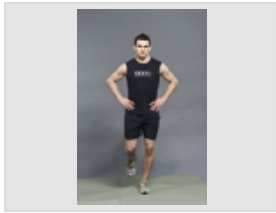


11 Lah na boku, vrchná ruka pred telom, spodná je vystretá. Pomaly unožujem obidvomi nohami, snažím sa zdvíhať panvu.

Frequency

12 + 12

Name: Šport a rekreácia 2014
Training: New training plan
Created by: Jan Hianik



12 V stoji na jednej nohe sa snažím unožiť pokrcenou nohou bez straty rovnováhy.

Frequency

12 + 12

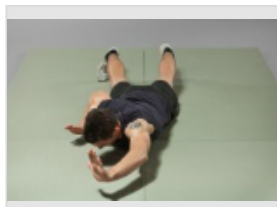
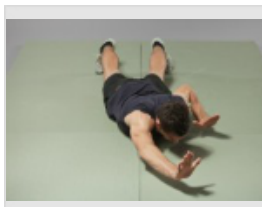
Druhá séria



13 Lah na bruchu, jedna noha v prednožení, druhá vystretá tesne nad zemou. Ruky pri tele. Pritahovanie k vystretej nohe. Brucho je stále napnuté, nepokladáme hlavu na podložku.

Frequency

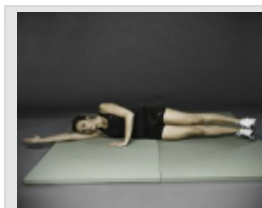
20 + 20



14 Lah na bruchu, ruky pokrcené vedľa hlavy, mierny záklon. Striedavo vystierame pravú - ľavú ruku, pričom sme neustále v záklone.

Frequency

12 + 12

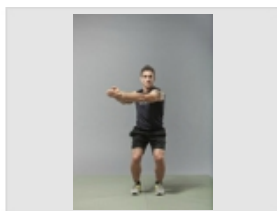
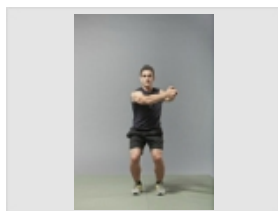


15 Lah na boku, vrchná ruka je pred telom, spodná je vystretá. Obidve nohy sú nad zemou. Pomaly pokrcím obe nohy k trupu a následne ich vystieram. Nohy sa nesmú dotýkať zeme.

Frequency

12 + 12

Name: Šport a rekreácia 2014
Training: New training plan
Created by: jan hianik



- 16** Podrep, chrbát vystretý, ruky spojené.
Rýchle hmyty rúk v stabilizovanom postoji.

Duration

2 x 10 sek

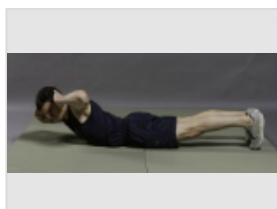
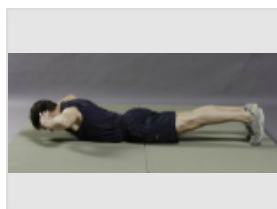
Tretia séria



- 17** Lah na bruchu, unoženie do strán, ruky spojené medzi nohami. Pritahovanie do roznoženia. Brucho je stále napnuté, hlavu nepokladáme na zem.

Frequency

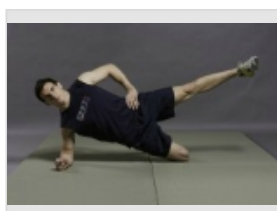
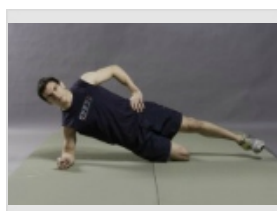
20



- 18** Lah na bruchu, ruky vedľa uší. Záklon striedavo vpravo - vľavo. Chrbát je stále v napätí, hlavu nepokladáme v priebehu cvičenia na zem.

Frequency

20

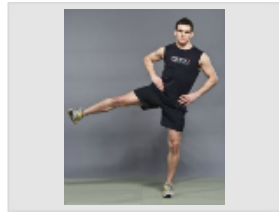
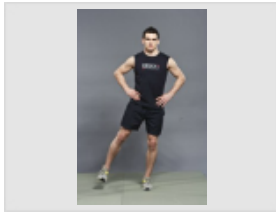


- 19** Vzpor na boku, vrchná ruka vbok, spodná noha je pokrčená, pomalé hmyty vystretou nohou.

Frequency

12 + 12

Name: Šport a rekreácia 2014
Training: New training plan
Created by: jan hianik

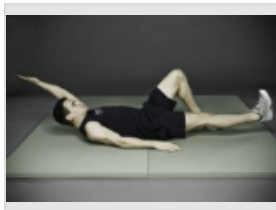


- 20** V stoji spojnomožujem jednou nohou. Ruky v bok. Telo je vystreté, pozerám vpred. Snaha o maximálne unoženie v bedrovom kľbe.

Frequency

12 + 12

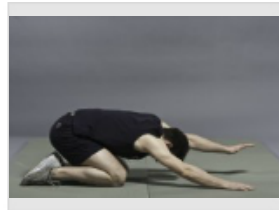
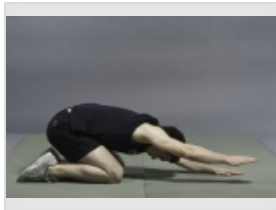
Štvrtá séria



- 21** Lah na chrbte. Lavá ruka vystretá, lavá noha pokrčená v kolene. Pravá ruka pripažená, pravá noha vystretá. Lavou rukou sa v predklone dotýkame prednoženej pravej nohy.

Frequency

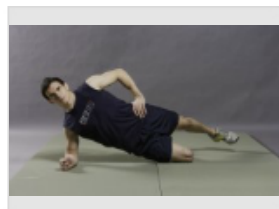
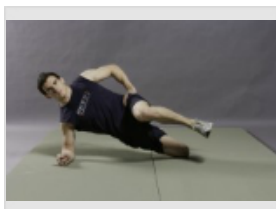
20 + 20



- 22** Sed na päťach, ruky čo najďalej vpred. Chrbát je napnutý, striedavo zapažujem pravou a ľavou rukou. Napätie nepovolujem.

Frequency

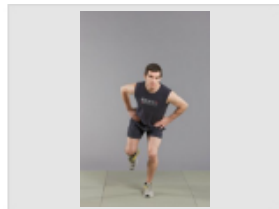
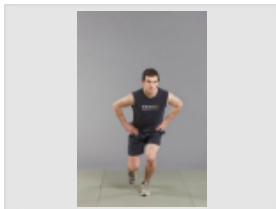
12 + 12



- 23** Vzpor na boku, vrchná ruka vbok, spodná noha je pokrčená. Pokrčenou vrchnou nohou prednožujem a zanožujem.

Frequency

12 + 12



- 24** Stoj na jednej nohe, zadná noha v zanožení, tesne nad zemou. Vytahujem bok na strane, kde je zanožená noha. Snažím sa udržať rovnováhu na stojnej nohe.

Frequency

12 + 12