

PILLAR PREPARATION + MOVEMENT PREPARATION:

©ADIDAS MICOACH

1					4x pravá ruka, 4x levá ruka
2					Opírat se o paty, nikoliv o celá chodidla!, 4x levé koleno, 4x pravé koleno
3					Důraz na rovná záda – neprohýbat v bedrech, ruce zvedáme tak, že palce míří nahoru (obě ruce vytváří tvar písmene Y), 12x
4					Důraz na rovná záda – neprohýbat v bedrech, obě ruce vytváří tvar písmene T, 12x
5					Důraz na rovná záda – neprohýbat v bedrech, nejdříve zvednout lokty do úrovně ramen, poté dlaně do úrovně hlavy, ruce vytváří tvar písmene L, 12x
6					Při ohýbání pro koleno provádíme náznak sednutí s pokrčením ve stojném kolenu – horní polovina těla ale zůstává narovnaná, 3x pravá, 3x levá
7					Obě špičky ukazují dopředu, rovná záda, 3x pravá, 3x levá
8					Výpad je vzad, nárok v širší pánve!, nepředklánět/nezaklánět se, koleno zanožené nohy se nepokládá na zem
9					3x pravá, 3x levá (nestřídat, nýbrž provést 3x za sebou celou stranu – nohu při návratu do stoje nepokládat na zem – vydržet v bilanci a jít znovu do „holubičky“)
10					Souslednost: ohnutí ke špičkám, ručkování vpřed, vyrovnání ve vzporu, stříška, došlapání vpřed...

©ADIDAS MICOACH

STATICKÝ STREČINK:

©ALTER, M.: STREČINK

TOP 12 STREČINKOVÝCH CVIČENÍ


























<p>svaly nohou (kotníků a chodidel) 4</p>	<p>adduktory (svaly vnitřní strany stehen) 93</p>
<p>lýtkové svaly 24</p>	<p>svaly přední strany stehen 134</p>
<p>hamstringy (svaly zadní strany stehen) 50</p>	<p>ohybače kyčlí a svaly hýžďové 157</p>

TOP 12 STREČINKOVÝCH CVIČENÍ

<p>bederní svaly 197</p>	<p>prsí svaly 250</p>
<p>svaly horní části zad 227</p>	<p>svaly ramen 280</p>
<p>krční a šijové svaly 243</p>	<p>svaly paží a zápěstí 298</p>

POSILOVÁNÍ S VLASTNÍM TĚLEM:

©ADIDAS MICOACH

1					//
2	bez ilustrace				//
3					Hlavu nevytrčujeme nahoru, ruce v šíři ramen, zadek nevystřekovat příliš nahoru (tělo téměř jako prkno)
4					//
5					Série dynamických skoků – stoj/dřep/vzpor/dřep/výskok
6					Nataženou nohu nepokládáme na zem, krk je volný – ruce do něj netlačí
7					Zadek by se neměl dostávat výrazněji pod úroveň kolien, kolena by neměla přesahovat špičky
8					Hlava v prodloužení zad – tělo jako prkno
9					Nestojíme na celých chodidlech, nýbrž na patách, při spuštění směrem dolů nepokládáme zadek až na zem
10					Hlava v prodloužení zad, loket jde ke kolenu, strany nestřídáme po jednom opakování, nýbrž po několika (stejně koleno jde tedy do pokrčení několikrát za sebou, teprve potom následuje výměna strany)
11					Dynamická boční lavička
12	bez ilustrace				//

©ADIDAS MICOACH