



CVIKY PRO 1. DEN

BĚH (S CHŮZÍ)



1.

Na začátku se před běháním krátce protáhněte.



2.

Poté dvakrát vystřídejte 10 minut běhu ve volném tempu a 30 vteřin běhu naplno.



3.

Na závěr si dejte 5 minut výklus a zakončete dvouminutovou chůzí.

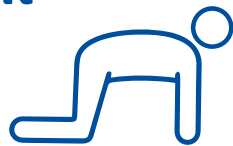


CATWOMAN



1.

Sedněte si těsně nad lýtka a hrudník položte mezi stehna. Natáhněte paže před sebe a dlaněmi se opírejte o podlahu.



2.

Zdvihněte se na kolena a přejděte do kliku vkleče s lokty přitisknutými co nejbližší k hrudníku.



3.

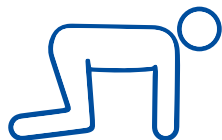
Vzepřete se hrudníkem vzhůru, pánev nezvedejte a jen tlačte ramena a lopatky od hlavy dolů.



4.

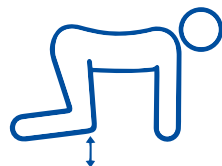
Následně zpátky přejděte do kliku a poté opět do výchozí polohy na patách. Cvičte plynule jako smyčku 20 vteřin.

GOLEM I.



1.

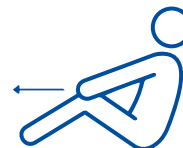
Vzepřete se na natažených pažích. Dlaně mějte přesně pod rameny.



2.

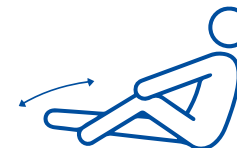
Nohy pokrčte tak, že kolena jsou mírně nad zemí kolmo k pánvi a špičky zapřete do země na šířku ramen. Držte rovná záda a pohled upřete mezi dlaně. V této poloze vydržte 30 vteřin.

KARABINA



1.

Vsedě zvedněte dolní končetiny pokrčené tak, že lýtka a zadní stehna svírají cca pravý úhel. Dlaně současně lehce tlačte na vrchol kolen, abyste cítili vnitřní tlak v oblasti středu těla. Hlavu a hrudník vytahujte vzhůru.



2.

Pak současně natáhněte nohy před sebe a střídavě pokrčte zpátky kolena do výchozí polohy.

Cvičte plynule a pomalu 20 vteřin.

DŘEP



1.

Rozkročte se na šíři ramen a zatlačte silou chodidla do podlahy. Posuňte pánev k podlaze, a to co nejnižší dokážete, aniž byste zvedli paty. Po dosažení krajní polohy se plynule zvedejte.

2.

Při pohybu směrem vzhůru vzpažte, při pohybu směrem dolů předpažte. Cvik opakujte 30 vteřin.

NŮŽKY

1.

Skákejte na místě střídavě pravou a levou nohou vpřed a vzad a paže používejte jako při běhu – pohyb s ostrými lokty vpřed a vzad. Kolena nechte při pohybu plastická. Pro zintenzivnění cviku můžete jít v kolenech více směrem dolů a vzhůru. Výskoky střídejte nepřetržitě 30 vteřin.



1x série 5 cviků, 30 s každý cvik



CVIKY PRO 3. DEN

BĚH (S CHŮZÍ)



1.

Na začátku se před běháním krátce protáhněte.



2.

Poté dvakrát vystřídejte 10 minut běhu ve volném tempu a 30 vteřin běhu naplno.



3.

Na závěr si dejte 5 minut výklus a zakončete dvouminutovou chůzí.

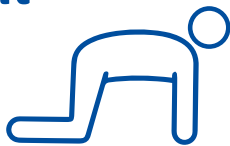


CATWOMAN



1.

Sedněte si těsně nad lýtka a hrudník položte mezi stehna. Natáhněte paže před sebe a dlaněmi se opírejte o podlahu.



2.

Zdvihněte se na kolena a přejděte do kliku vkleče s lokty přitisknutými co nejbližší k hrudníku.



3.

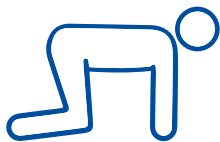
Vzepřete se hrudníkem vzhůru, pánev nezvedejte a jen tlačte ramena a lopatky od hlavy dolů.



4.

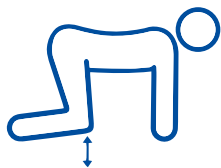
Následně zpátky přejděte do kliku a poté opět do výchozí polohy na patách. Cvičte plynule jako smyčku 20 vteřin.

GOLEM I.



1.

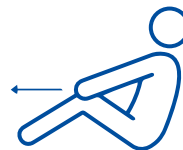
Vzepřete se na natažených pažích. Dlaně mějte přesně pod rameny.



2.

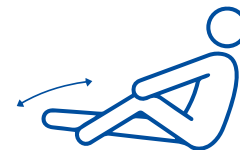
Nohy pokrčte tak, že kolena jsou mírně nad zemí kolmo k pánvi a špičky zapřete do země na šířku ramen. Držte rovná záda a pohled upřete mezi dlaně. V této poloze vydržte 30 vteřin.

KARABINA



1.

Vsedě zvedněte dolní končetiny pokrčené tak, že lýtka a zadní stehna svírají cca pravý úhel. Dlaně současně lehce tlačte na vrchol kolien, abyste cítili vnitřní tlak v oblasti středu těla. Hlavu a hrudník vytahujte vzhůru.



2.

Pak současně natáhněte nohy před sebe a střídavě pokrčte zpátky kolena do výchozí polohy.

Cvičte plynule a pomalu 20 vteřin.

DŘEP



1.

Rozkročte se na šíři ramen a zatlačte silou chodidla do podlahy. Posuňte pánev k podlaze, a to co nejnižší dokážete, aniž byste zvedli paty. Po dosažení krajní polohy se plynule zvedejte.

2.

Při pohybu směrem vzhůru vzpažte, při pohybu směrem dolů předpažte. Cvik opakujte 30 vteřin.

NŮŽKY

1.

Skákejte na místě střídavě pravou a levou nohou vpřed a vzad a paže používejte jako při běhu – pohyb s ostrými lokty vpřed a vzad. Kolena nechte při pohybu plastická. Pro zintenzívnění cviku můžete jít v kolenech více směrem dolů a vzhůru. Výskoky střídejte nepřetržitě 30 vteřin.



1x série 5 cviků, 30 s každý cvik

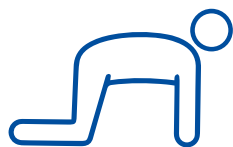


CATWOMAN



1.

Sedněte si těsně nad lýtka a hrudník položte mezi stehna. Natáhněte paže před sebe a dlaněmi se opírejte o podlahu.



2.

Zdvihněte se na kolena a přejděte do kliku vkleče s lokty přitisknutými co nejdříve k hrudníku.



3.

Vzepřete se hrudníkem vzhůru, pánev nezvedejte a jen tlačte ramena a lopatky od hlavy dolů.



4.

Následně zpátky přejděte do kliku a poté opět do výchozí polohy na patách. Cvičte plynule jako smyčku 20 vteřin.





CVIKY PRO 6. DEN

BĚH (S CHŮZÍ)



1.

Na začátku se před běháním krátce protáhněte.



2.

Poté dvakrát vystřídejte 10 minut běhu ve volném tempu a 30 vteřin běhu naplno.



3.

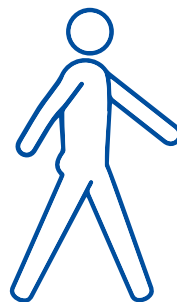
Na závěr si dejte 5 minut výklus a zakončete dvouminutovou chůzí.





CVIKY PRO 7. DEN

PROCHÁZKA



1.

Dnes se vydejte na půlhodinovou procházku. Kdo chce, může i delší.





CVIKY PRO 8. DEN

BĚH (S CHŮZÍ)



1.

Na začátku se před běháním krátce protáhněte.



2.

Poté dvakrát vystřídejte 10 minut běhu ve volném tempu a 30 vteřin běhu naplno.

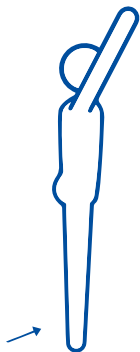


3.

Na závěr si dejte 5 minut výklus a zakončete dvouminutovou chůzí.



ANGLIČÁK S VÝSKOKEM



1.

Z polohy vestoje na šířku ramen a vzpažení přejděte do hlubokého dřepu.



2.

Dlaněmi se opřete o zem a skokem protáhněte obě nohy vzad do vzporu ležmo.



3.

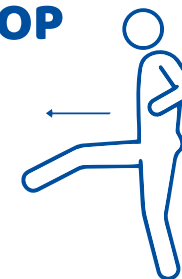
Přiskokem přitáhněte rozkročmo pokrčená kolena zpět pod hrudník. Poté se odrazte vzhůru do výskoku a vzpažení. Cvičte 40 vteřin (začátečníci 30 vteřin) jako smyčku.

DŘEP A VÝKOP



1.

Rozkročte se na šíři ramen a zatlačte silou chodidla do podlahy. Posuňte pánev co nejnižší k podlaze, aniž byste zvedli paty, a po dosažení krajní polohy se plynule zvedejte. Při pohybu směrem dolů předpažte a dotkněte se špičkami prstů podlahy.

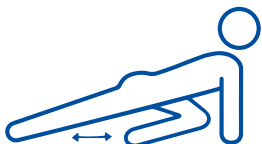


2.

Při pohybu vzhůru dejte ruce v bok, nebo je nechte pokrčené volně před hrudníkem a vykopněte nejdříve pravou a při dalším dřepu levou nohou. Cvičte 40 vteřin.

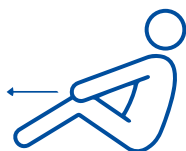
GOLEM RUNNING

1.



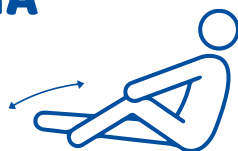
Ze vzporu ležmo zpevněte střed těla a přitahujte pod hrudník střídavě pravé a levé koleno v dynamickém tempu. Cvičte 30 vteřin.

KARABINA



1.

Vsedě zvedněte dolní končetiny pokrčené tak, že lýtka a zadní stehna svírají cca pravý úhel. Dlaně současně lehce tlačte na vrchol kolen, abyste cítili vnitřní tlak v oblasti středu těla. Hlavu a hrudník vytahujte vzhůru.



2.

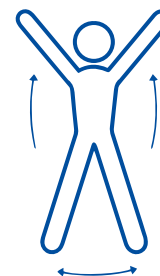
Pak současně natáhněte nohy před sebe a střídavě pokrčte zpátky kolena do výchozí polohy.

Cvičte plynule a pomalu 20 vteřin.

PANÁK

1.

Opakujte poskoky ze snožení do roznožení a současně pažemi z připažení do vzpažení. Cvičte 20 vteřin.



2x série 5 cviků, 40 s každý cvik



CVIKY PRO 10. DEN

BĚH (S CHŮZÍ)



1.

Na začátku se před běháním krátce protáhněte.



2.

Poté dvakrát vystřídejte 10 minut běhu ve volném tempu a 30 vteřin běhu naplno.

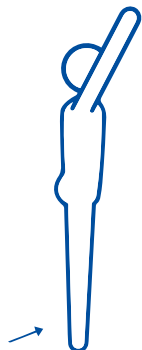


3.

Na závěr si dejte 5 minut výklus a zakončete dvouminutovou chůzí.



ANGLIČÁK S VÝSKOKEM



1.

Z polohy vestoje na šířku ramen a vzpažení přejděte do hlubokého dřepu.



2.

Dlaněmi se opřete o zem a skokem protáhněte obě nohy vzad do vzporu ležmo.



3.

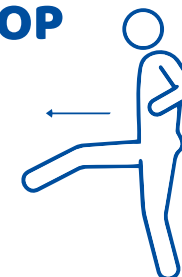
Přiskokem přitáhněte rozkročmo pokrčená kolena zpět pod hrudník. Poté se odrazte vzhůru do výskoku a vzpažení. Cvičte 40 vteřin (začátečníci 30 vteřin) jako smyčku.

DŘEP A VÝKOP



1.

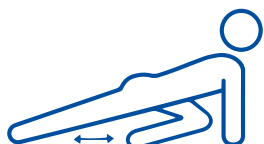
Rozkročte se na šíři ramen a zatlačte silou chodidla do podlahy. Posuňte pánev co nejnižší k podlaze, aniž byste zvedli paty, a po dosažení krajní polohy se plynule zvedejte. Při pohybu směrem dolů předpažte a dotkněte se špičkami prstů podlahy.



2.

Při pohybu vzhůru dejte ruce v bok, nebo je nechte pokrčené volně před hrudníkem a vykopněte nejdříve pravou a při dalším dřepu levou nohou. Cvičte 40 vteřin.

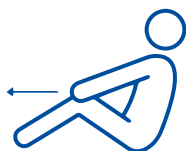
GOLEM RUNNING



1.

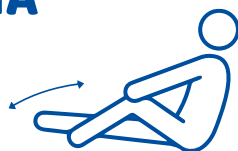
Ze vzporu ležmo zpevněte střed těla a přitahujte pod hrudník střídavě pravé a levé koleno v dynamickém tempu. Cvičte 30 vteřin.

KARABINA



1.

Vsedě zvedněte dolní končetiny pokrčené tak, že lýtka a zadní stehna svírají cca pravý úhel. Dlaně současně lehce tlačte na vrchol kolen, abyste cítili vnitřní tlak v oblasti středu těla. Hlavu a hrudník vytahujte vzhůru.



2.

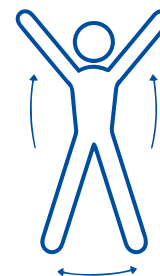
Pak současně natáhněte nohy před sebe a střídavě pokrčte zpátky kolena do výchozí polohy.

Cvičte plynule a pomalu 20 vteřin.

PANÁK

1.

Opakujte poskoky ze snožení do roznožení a současně pažemi z připažení do vzpažení. Cvičte 20 vteřin.



2x série 5 cviků, 40 s každý cvik

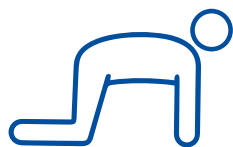


CATWOMAN



1.

Sedněte si těsně nad lýtka a hrudník položte mezi stehna. Natáhněte paže před sebe a dlaněmi se opírejte o podlahu.



2.

Zdvihněte se na kolena a přejděte do kliku vkleče s lokty přitisknutými co nejblíže k hrudníku.



3.

Vzepřete se hrudníkem vzhůru, pánev nezvedejte a jen tlačte ramena a lopatky od hlavy dolů.



4.

Následně zpátky přejděte do kliku a poté opět do výchozí polohy na patách. Cvičte plynule jako smyčku 20 vteřin.





CVIKY PRO 13. DEN

BĚH



1.

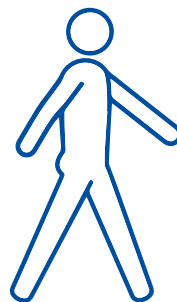
Dnes si dejte 30 minut souvislého pomalého běhu.





CVIKY PRO 14. DEN

PROCHÁZKA



1.

Dnes se vydejte na půlhodinovou procházku. Kdo chce, může i delší.





CVIKY PRO 15. DEN

BĚH (S CHŮZÍ)



1.

Na začátku se před běháním krátce protáhněte.



2.

Poté dvakrát vystřídejte 10 minut běhu ve volném tempu a 30 vteřin běhu naplno.



3.

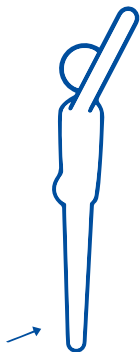
Na závěr si dejte 5 minut výklus a zakončete dvouminutovou chůzí.





CVIKY PRO 16. DEN

ANGLIČÁK S VÝSKOKEM



1.

Z polohy vestoje na šířku ramen a vzpažení přejděte do hlubokého dřepu.



2.

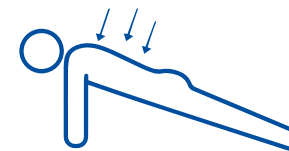
Dlaněmi se opřete o zem a skokem protáhněte obě nohy vzad do vzporu ležmo.



3.

Přiskokem přitáhněte rozkročmo pokrčená kolena zpět pod hrudník. Poté se odrazte vzhůru do výskoku a vzpažení. Cvičte 40 vteřin (začátečníci 30 vteřin) jako smyčku.

321 KLIK

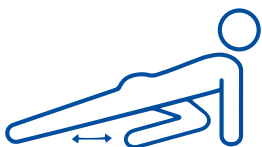


1.

Cvičte rozkročmo buď vkleče na kolenu, nebo s nataženými nohama (pro siláky). Cvičte pomaleji na 3 doby dolů a dynamicky vzhůru po dobu 40 vteřin (začátečníci 30 vteřin).

GOLEM RUNNING

1.



Ze vzporu ležmo zpevněte střed těla a přitahujte pod hrudník střídavě pravé a levé koleno v dynamickém tempu. Cvičte 30 vteřin.

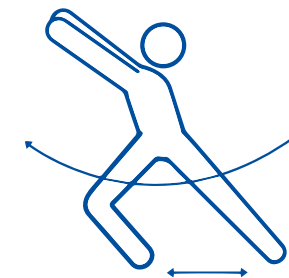
STATICKÉ PRKNO

1.



Ve vzporu na předloktí zpevněte střed, držte rovná záda a paty tlačte dolů k podlaze. V této poloze vydržte 20 vteřin.

SKATER



1.

V základní poloze v mírném předklonu s pokrčenými kolena a v rozkročení imitujte pohyb na bruslích. Střídejte pravidelně obě strany včetně zapojení kyvadlového pohybu oběma pažemi. Cvičte 1 minutu.



2x série 5 cviků, 60 s každý cvik





CVIKY PRO 17. DEN

BĚH (S CHŮZÍ)



1.

Na začátku se před běháním krátce protáhněte.



2.

Poté dvakrát vystřídejte 10 minut běhu ve volném tempu a 30 vteřin běhu naplno.



3.

Na závěr si dejte 5 minut výklus a zakončete dvouminutovou chůzí.





CVIKY PRO 18. DEN

BĚH



1.

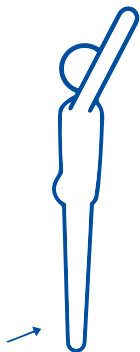
Dnes si dejte 30 minut souvislého pomalého běhu.





CVIKY PRO 19. DEN

ANGLIČÁK S VÝSKOKEM



1.

Z polohy vestoje na šířku ramen a vzpažení přejděte do hlubokého dřepu.



2.

Dlaněmi se opřete o zem a skokem protáhněte obě nohy vzad do vzporu ležmo.

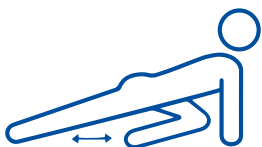


3.

Přiskokem přitáhněte rozkročmo pokrčená kolena zpět pod hrudník. Poté se odrazte vzhůru do výskoku a vzpažení. Cvičte 40 vteřin (začátečníci 30 vteřin) jako smyčku.

GOLEM RUNNING

1.



Ze vzporu ležmo zpevněte střed těla a přitahujte pod hrudník střídavě pravé a levé koleno v dynamickém tempu. Cvičte 30 vteřin.

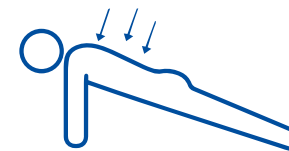
STATICKÉ PRKNO

1.



Ve vzporu na předloktí zpevněte střed, držte rovná záda a paty tlačte dolů k podlaze. V této poloze vydržte 20 vteřin.

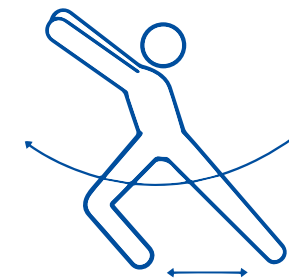
321 KLIK



1.

Cvičte rozkročmo buď vkleče na kolenu, nebo s nataženými nohama (pro siláky). Cvičte pomaleji na 3 doby dolů a dynamicky vzhůru po dobu 40 vteřin (začátečníci 30 vteřin).

SKATER



1.

V základní poloze v mírném předklonu s pokrčenými kolena a v rozkročení imitujte pohyb na bruslích. Střídejte pravidelně obě strany včetně zapojení kyvadlového pohybu oběma pažemi. Cvičte 1 minutu.



2x série 5 cviků, 60 s každý cvik



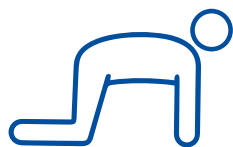


CATWOMAN



1.

Sedněte si těsně nad lýtka a hrudník položte mezi stehna. Natáhněte paže před sebe a dlaněmi se opírejte o podlahu.



2.

Zdvihněte se na kolena a přejděte do kliku vkleče s lokty přitisknutými co nejdříve k hrudníku.



3.

Vzepřete se hrudníkem vzhůru, pánev nezvedejte a jen tlačte ramena a lopatky od hlavy dolů.



4.

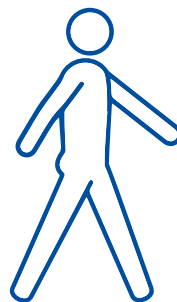
Následně zpátky přejděte do kliku a poté opět do výchozí polohy na patách. Cvičte plynule jako smyčku 20 vteřin.





CVIKY PRO 21. DEN

PROCHÁZKA



1.

Dnes se vydejte na půlhodinovou procházku. Kdo chce, může i delší.





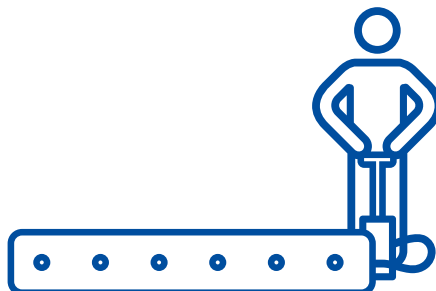
JAK PODPOROVAT SVOJÍ FYZIČKU I V LÉTĚ?

NASEKEJ DŘEVO



Vezmi sekyru a pusť se do sekání dřeva. S každým rozštípnutým polenem spálíš několik kalorií navíc a jako zaslouženou odměnu si užiješ odpočinek u ohně.

NAFOUKNI LEHÁTKO



Léto je ideální čas vyrazit k vodě. Nezapomeň si sebou vzít pumpičku na nafukování lehátka. A klidně ho nafoukni i ostatním.

ZAPLAVEJ SI



Voda je skvělá letní posilovna. Užij si dobrý pocit z každého tempa, které uděláš. A jestli si troufáš, můžeš si zazávodit s divokými kachnami.

PÁDLUJ



Zapomeň na chvíli na auto a vyraz si v létě na vodu. Pádlováním posílíš ruce a ještě si u toho užiješ zábavu a další zážitky s ostatními.

VYRAZ DO PŘÍRODY



Každý krok se počítá. Když bude pálit slunce, není nad to se před ním schovat do lesa, kde můžeš navíc sbírat houby. A když potkáš kance, tak si i zaběháš.

