



ZAČÁTEČNÍKY

27

PŘÍTAHY KOLEN S VYTOČENÍM

TECHNIKA PROVEDENÍ CVIKU

Postavte se, paže složte za hlavu, zvedněte levé koleno jedné nohy a zároveň vytočte trup do boku, pravý loket směřuje ke zvednutému kolenu. Intenzivně střídejte pravou a levou nohu a levý a pravý loket.



DÝCHÁNÍ

Nadechněte se ve výchozí poloze, vydechněte při přitahu kolene.



NA CO SI DÁT POZOR

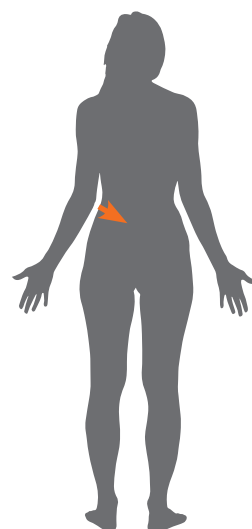
Tělo se snažte držet v rovině. Soustředte se na zapojení břišních svalů, nikoliv svalů bederních.



RADA TRENÉRA

U cviku se snažte dynamicky měnit přitahované nohy, abyste si zvýšili tepovou frekvenci.

ZAMĚŘENO NA ŠIKMÝ SVAL BŘÍŠNÍ



A



B



TIP

Malými dynamickými poskoky mezi přitahy zvýšíte tepovou frekvenci.

