



POKROČILÉ

08

# PŘEDKOPÁVÁNÍ S VÝPADEM VZAD

## TECHNIKA PROVEDENÍ CVIKU

Z výchozí pozice stoje předkopněte jednu nohu v protažení do úrovně ramen a snažte se opačnou rukou dotknout špičky. Poté stejná noha přejde do výpadu vzad. V této pozici si dávejte pozor, aby koleno přední nohy nešlo před špičku.



## DÝCHÁNÍ

Nadechněte se při výchozí pozici ve stoji a poté pravidelně dýchejte po celou dobu provedení cviku.



## NA CO SI DÁT POZOR

Ve výpadu nesmí koleno přední nohy přesahovat před špičku.

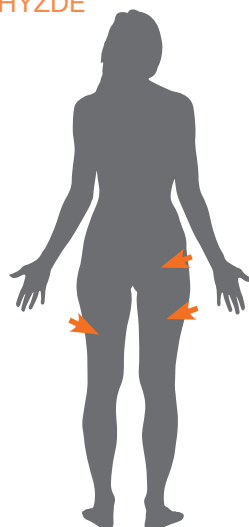


## RADA TRENÉRA

Cvik provádějte dynamicky a držte stále rovná záda.

## ZAMĚŘENO NA

PŘEDNÍ I ZADNÍ  
STRANA STEHEN,  
HÝŽDĚ



A



B



## TIP

Pokud byste si chtěli cvik ztížit, můžete si do rukou vzít lehčí jednoruční činky.





POKROČILÉ

09

# VÝPAD DO STRANY

## TECHNIKA PROVEDENÍ CVIKU

Zaujměte výchozí pozici stoje a vykročte jednou nohou do strany. Přeneste na ni váhu a sedejte dozadu dolů tak, aby koleno svíralo pravý úhel a nepřesahovalo před špičku. Odrazem z této nohy se poté vraťte do výchozí pozice, přičemž druhá noha je stále propnutá.

## DÝCHÁNÍ

Ve výchozí pozici se nadechněte a vydechněte s pohybem výpadu do boku.

## NA CO SI DÁT POZOR

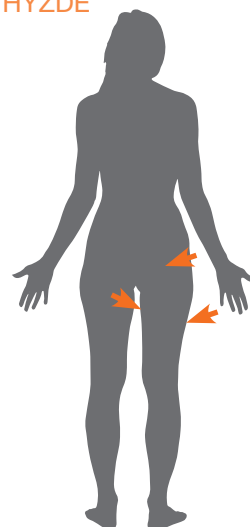
Držte přirozené postavení páteře a pánve. Těžiště těla se vždy pohybuje s nohou.

## RADA TRENÉRA

Nejprve vypilujte techniku cviku bez zátěže, poté se pusťte do cvičení s činkami.

## ZAMĚŘENO NA

VNĚJŠÍ A VNITŘNÍ  
STRANA STEHEN,  
HÝŽDĚ



A



B



## TIP

U cviku lze použít i velkou obouruční činku, která se pokládá na ramena. Při této variantě dávejte pozor, abyste uhlídali rovná a zpevněná záda.

