



ZAČÁTEČNÍKY

07

ÚKROK VPŘED S UPAŽENÍM

TECHNIKA PROVEDENÍ CVIKU

Postavte se zády k TRX s rukama podél těla a uchopte TRX dlaněmi k sobě. Proveďte výpad vpřed levou nohou a upažte.



DÝCHÁNÍ

Nadechněte se ve výchozí pozici, vydechněte při pohybu dopředu.



NA CO SI DÁT POZOR

Neprohýbejte se v zádech a snažte se držet stále rovná záda. TRX je neustále napnuté.

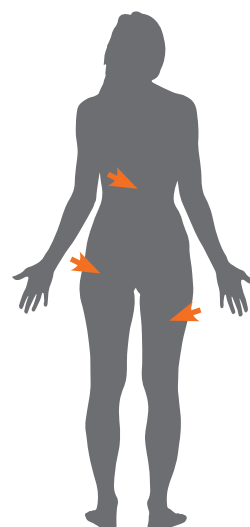


RADA TRENÉRA

Cvik si můžete ztížit tím, že chodidlem došlápnete na nestabilní podložku, např. BOSU.

ZAMĚŘENO NA

STEHNA, HÝŽDĚ,
STŘED TĚLA



TIP

Cvik můžete obměnit tím, že střídavě upažujete a vzpažujete.

