

Výživné pohyby

Tieto základné výživné pohyby by si mal /-a **ovládať**

Mnohé z nich sa máš možnosť naučiť práve v našich pohybových programoch. www.skills.sk



Od výdrže na kolenách až po úplne rovnú stojku na minimálne 30 sekúnd.



Mostik bez extrémneho prehybania v krížovej oblasti. Výdrž v mostiku minimálne 30 sekúnd a rôzne variácie so zdvihnutím jednej paže/nohy, chôdza v mostiku vpred/vzad a iné.



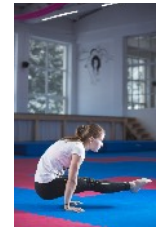
Vis na dvoch pažiach minimálne 60 sekúnd. Vis na jednej paži minimálne 30 sekúnd. Aktívna práca v ramenách (prťahy).



Arching Scapula Pull Ups (prehnuté lopatkové zhyby) s vystretými laktami.



German Hang - výdrž vo vise minimálne na 30 sekúnd.



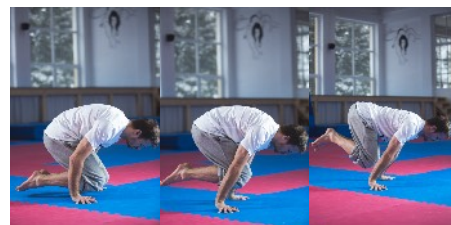
Výdrž v L-site minimálne 20 sekúnd.



Drep na jednej nohe 5x bez toho, aby sa kolená vbočili.



Hlboký drep (squat) bez guľatého chrbta a vbočených kolien ako oddychová pozícia na 20 minút minimum.



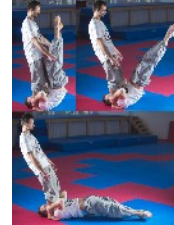
Tuck Planche (výdrž v kláku) s vystretými laktami i chrbtom na 10 sekúnd (alternatíva na kruhoch).



Súruč na kruhoch minimálne 5x pomaly bez zrýchlenia. V hornej pozícii ukončiť s vystretým laktom a výdržou minimálne 20 sekúnd na konci.



Drep (ideálne hlboký) s vlastnou hmotnosťou (muži ideálne až do 150% z hmotnosti).



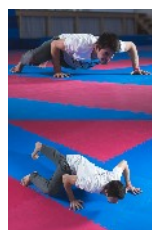
Dragon Flag s dotykem zeme a mierne prehnutým chrbátom, minimum 5 opakovaní.



Šplh na lane bez pomoci nôh 2x bez prestávky (5 metrové lano).



Predklony s dotykem čela o zem vo vzdialenosti aspoň 90 cm od kolien - tam aj späť.



Jašterica s dotykem kolena a lakťa pri každom kroku a dotykem hrudníka o zem minimálne na vzdialenosť 10 metrov - tam aj späť



Jednonožný výskok s dotykom kolena o hrudník a stabilným dopadom bez vbočeného kolena.



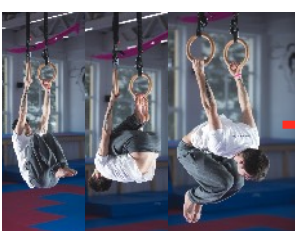
5 záklonov na kolenách s dotykem lopatiek o zem bez prehnutia v bedrách - tam aj späť.



Jefferson Curl minimálne so záťažou 50% z vlastnej hmotnosti 5x.



Výskok na debnu vysokú minimálne 40-50% z celkovej výšky pre ženy a 60-70% z celkovej výšky pre mužov.



Skin the Cat najprv s pokrčenými kolenami, neskôr s vystretým celým telom (lakte od začiatku vystreté) 3x tam aj späť cez Front a Back Lever.

