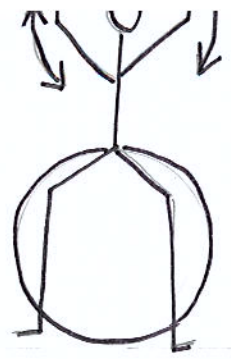


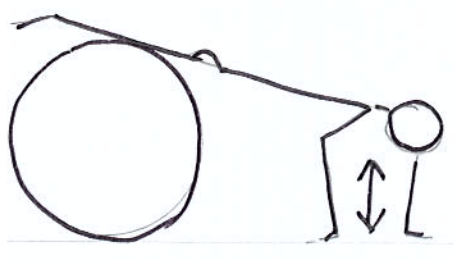
Klaňna
Komora!
Jg2459



- sed na mčiči
- upařit požítmo předložiti valuru
- losťy sklupjeme & sofo

- menilopatžoe' soaly
→ posileni'

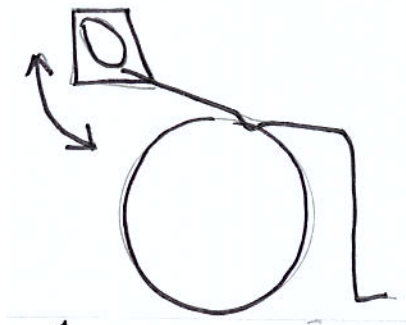
Pozor: rovna' sada, rovna hlavít dolú



- vzprít ležmo, kčice opřimý & balon
- pařt na sčiči ramen
- sčik

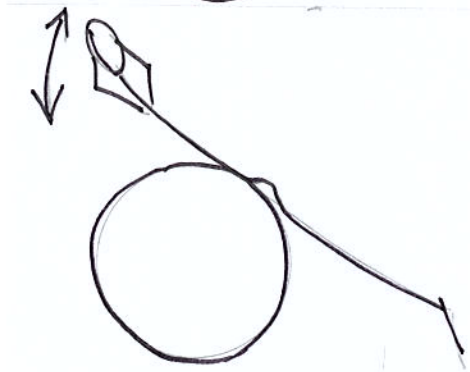
- posileni' prave svalú
- HSS
- sraby HK

Pozor! Nepolykat v sadlech



- sed - leh na baloně
- opora v kčeduch

- posileni' kčičšmella svalú (přimý kčičšm)



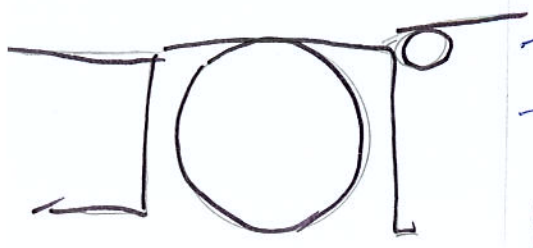
- leh na mčiči, nohy se opřaji' & sad
- ruce v tyč
- v rydčickem sadlon

- posileni' kčederuick svalú
- menilopatžoe'



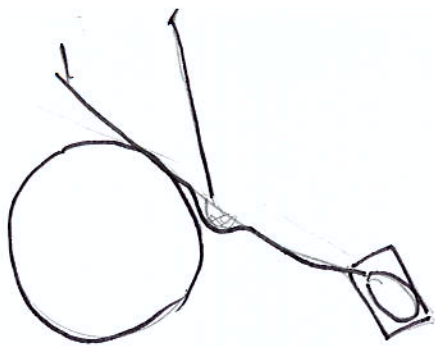
- vzprít ležmo, opora v zem
- kčice na balon
- sklupjeme balon doradu dopředu
- ruce vřstahaji' na sčičim mčiče

- HSS



- le' leh na mčiči
- oporou v rveby čyř
- v rydčickem sredneme marou a ležou melu d ruku, do Rovny v podložku

- vřměna
- posileni' sčičiči a doluicki přaltoni lepatel
- vřmorařnu' stability



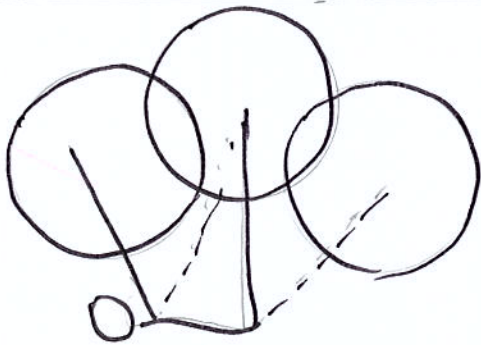
- lež na mč, opora v oblasti lýtek
- srovnáme pánev
- o vydechem nahoru

- posílení záložka svalů, lýtkových



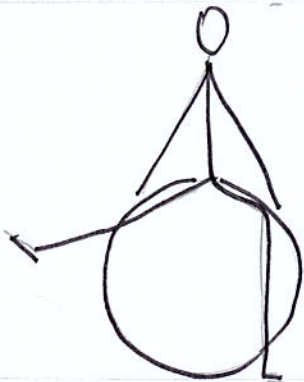
- lež přičmo, balón srovnáme mezi nohama
- ruce v úpatí, dlaně na zemi
- o vydechem ^{spouštíme} ulehčíme nohy o pavo/slevo

- posílení břišních svalů (sílné)



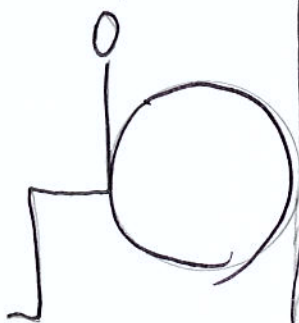
- lež
- vydech pánev, mč v předních, předklon, přidáme mč na nohy, nohy spouštíme o mčím & zemi, přelíme zpět & nahoru

- posílení břišních svalů



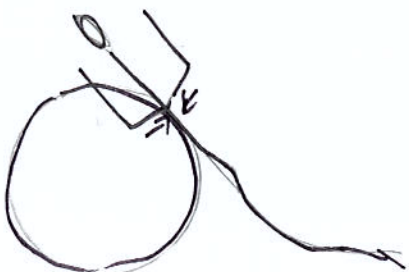
- sed na mč, para pohyb
- pomalými směry srovnáme nohu nahoru/dolů
- chodidlo uvolněné

- posílení vnější strany stehen



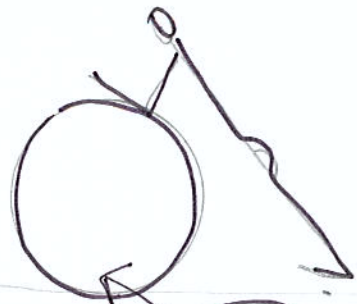
- postavíme mč mezi záda a sed, pasí podél těla
- o vydechem se srovnáme uhlí mezi stěží a křížem 90°

- posílení lýtkových svalů a dolní část těla



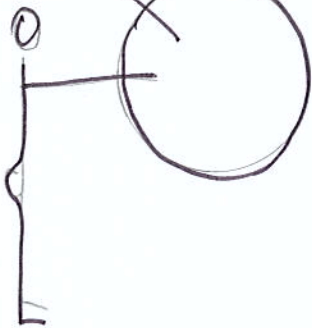
- lež, trup opřeme o mč
- o vydechem upašíme srovnáme lopatky & záda

- posílení mezi lopatkových svalů



- ~~post~~ na pulsovi ma miči, sled
- s výdechem zvedneme body
- držíme několik s

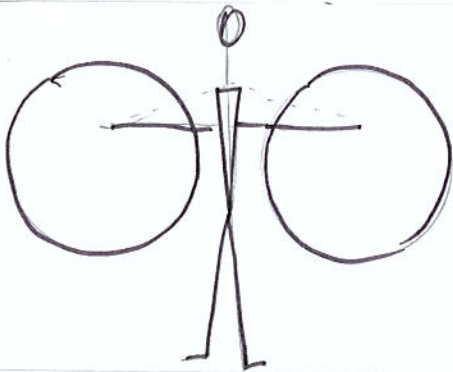
- HSS



- stoj rozšířený, miči uchopíš do dlaní
- předpažit
- poté s mičím vpažit nad hlavu

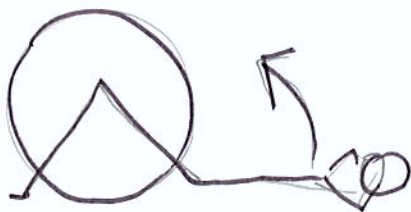
- pos. deltového svalu a svalů hrupu

Pozor: ramena kládíme dolů



- stoj rozšířený
- předpažit s mičím
- kotace hrupu vpažit přes
- satahka vproutěd

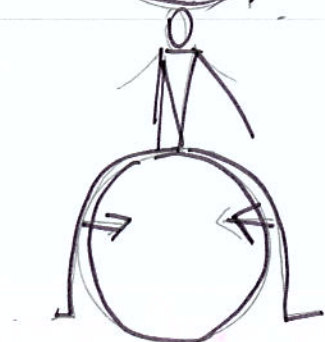
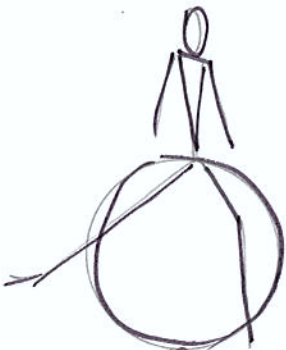
- posilování šířky hrudníku svalů a sádovců



- balón umístíme mezi nohy
- porádíme sed-lež
- balón tiskneme mezi nohama

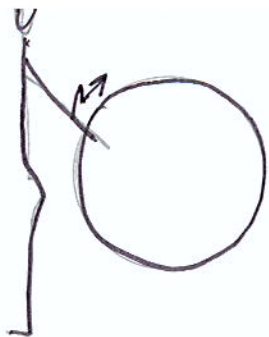
- posilování šířky svalů + dehtace pohybové dna

- nutíme strona stehem



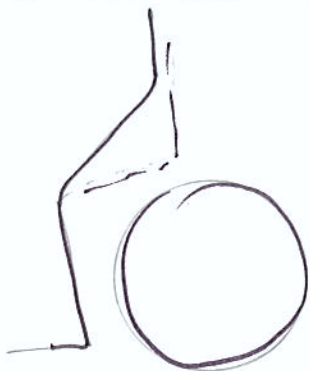
- stoj oběma nohama na miči
- celá chodidla na podložce
- s výdechem tiskneme nohy

- posilování adduktora



- stoj mírně rozvřený
- připravit o balonem
- mírně hlubě naklonit/dolů

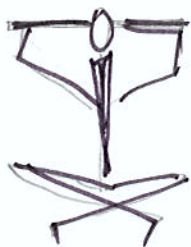
- posílení m. lop. svalů
- fixace lopatky



- stoj mírně rozvřený
- porovnáme chůp na
nut s křídly
dotýkám

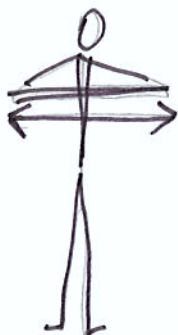
- posílení přední strany
stehna
- při stádním stoje
zapojím lýčkový sval

THERA BEND



- sed zřízmo (středně)
- páři upažit pokrčmo
přiložit rukou
- ložky s šerakendem
stádně & rotě

- posílení m. svalů



- stoj mírně rozvřený
- připravit šerakend
s maptu
- s výdechem upažíme

- Prorov: kamena šerakend
- posílení prouha svalů
- zadní str. abdu
- m. lop. svaly



- stoj mírně rozvřený
- pravou nohou přistápneme
TB, pravou páři upažit
s TB, s výdechem pokrčím
pokrčím páři & prám

- posílení bicepsu



- výpad pravou opřed
- levou nohou přistápneme
TB
- páři upažit,
- zřízmo upažit nad
s TB

- posílení bicepsu



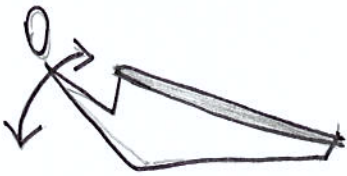
- stoj mimčo rozvořeny
- předpažit s TB
- pravou při upažit pokrčeno předložit rovnoležně s podložkou

- posílení fixačního lopatek, meziklop. svalů



- TB propleteme za zády, donec dráíme
- paže upažit pokrčeno předložitím nahoru
- paže s TB kláčíme do předpažení

Pozor: ramena dolů, skláníme lopatky
- posílení prsou lopatky svalů



- lež na zádech
- TB zahažovat za spíčky donec dráíme
- rotace oběma směry

- posílení křížnic svalů



- lež na boku
- TB přes lokty
- unosíme (šmítky)

- posílení abduktora



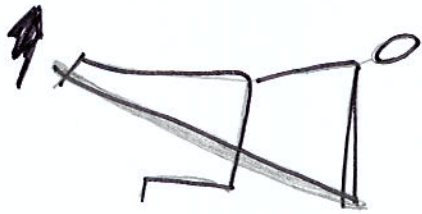
- stoj mimčo rozvořeny
- unosíme, šmítky

- posílení abduktora a břišních svalů



- stoj na jedné
- chůba zaměřit
- šmítky

- posílení břišních svalů



- ruka vlečeno
- ruka nahoře do roviny s podložkou (hrnit)

- posílení lýtkového prahu



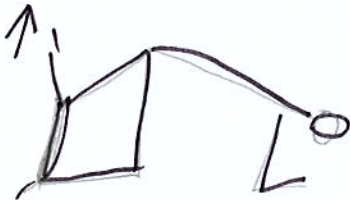
- klič na zádech
- nohy předem poklešmo TB zadržujeme o chodidla a držíme na prahu
- Mladíme nahoře do TB

- posílení svalů DK



- šik
- TB držíme o ruky a naplna otemuša! Ale pís záda

- posílení prahu zadu



- sled oporu o předloží! Zadržujeme TB o chodidla
- Zanožujeme střídavě pravou a levou

- lýtkové strany



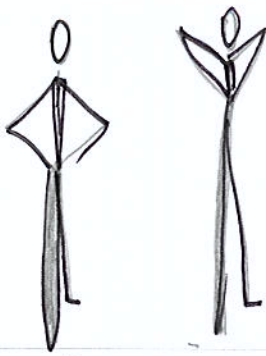
- TB opěme o ramena
- TB přislapeme, nohy mírně odřete
- podpěr s výdřeví

- posílení svalů DK



- sed kořmostný
- rovna záda
- TB kolem chodidel
- ruce opojit s úhroví podruka
- s výdechem přiložit trup oparu/plevo

- posílení svalstva trupu a paží



- puma rovnou přímopřímo
- TB, dlaně na
- páteř měla podřep
- uchopt TB před tělem
- s výdechem přitáhneme dlaně k bradě, losy v úhloví dlaní

- deltový sval, sval
- supinace a pronace
- Pror: lopatky a ruce



- těma nohama na TB
- mírně rozloženo
- páteř podle těla, dlaně vpřed, losy u těla
- s výdechem přitáhneme dlaně k manubriu

- přeps
- Pror: losy u těla!



- zápa klíčmo mírně rovněž
- dlaně na TB
- s výdechem upažit
- loket mírně pokrčený

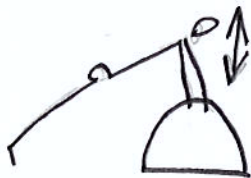
- deltový sval, přeps
- Pror: hlava v předlohu



- sed mírně přepřičmo
- rovná záda
- TB zálem chodidel,
- dlaně v úhloví lůdku
- losy podle těla
- s výdechem zatáhneme losy před a lopatky a ruce

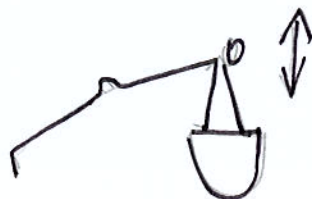
- deltový (sval pletence ramenního)

BOSU



- zápa klíčmo na vypoulené straně bosu
- kliz

- přilehnutí prachu
- HSS



- zápa na rovné straně bosu
- kliz

- přilehnutí prachu
- HSS
- stabilita - rovnost

- kluz o jedinou ruce
na lozu

- proti srady, kameni plev
- HSS



- ruc-kl na lozu
- opora r kduck

- HSS



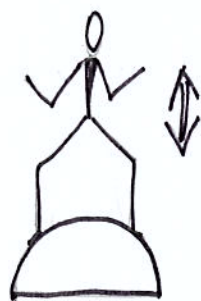
- kl na oddech
- opora o lozu (y'ka)
- v rucek v rucek
a rucek z rucek jedne
moly

- vy'dore'srady
- srady DK



- podtepy na lozu
- moly na d'itku g'ime

- srady dol'ka
konc'tin



- vy'pady na stranu
- jednou na lozu

- por'ileni' srady DK



- podtepy na lozu
otv'ime' vy'p'elou
stranou dol'i

- stabilita
- HSS





- stoj na jedné noze
na oba směry
- druka' přednožit
- předparit

- zpevnění lýtčových svalů a svalů postarabku



- podlaha sáňkový lesov
- přední nohu celou plochou
dříví na bosu
- pozor! držet rovná' zadek
na vyrazení předlohu

- stimulace extenzorů
dělící končetin
a svalů tělesného
jádra



- stoj na kalužní' pol.
- šmídko za tělem
- opakování předlohu
snižmo

- stimulace svalstva
dělící končetin
a celou zpevnění



- stoj na obrácené' pol.
- a podřepu do podřepu
provádíme vždy o 180°

- stimulace postarabku'
stability
- stimulace extenzorů
dělící končetin



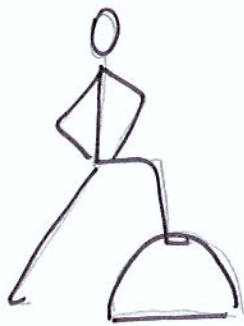
- leh' podřepmo, přednožit
poněk' pravou, dříví
částeč páteří a hlava
jsou na hl. polobou
ruce svažmo
- udržáme tož

- zpevnění tělesného
jádra
- stimulace flexorů
žyl



- repa' dříví s odporu
o kalužní' podlaha
- štídně sáňčit pravou stranou
- napájet P/L s výdrží 5°

- stimulace postarabku'
stability
stabilní poloze



- výpica ma šossu
- ruce r šos
- maly vystrčidat

- prilehni' svalů PK



- led, šossu podpira
r oblast' lyžec
- vředáme pánev nábou/dela

- prilehni' lyžec
svalů

vřpor na P/L ledno

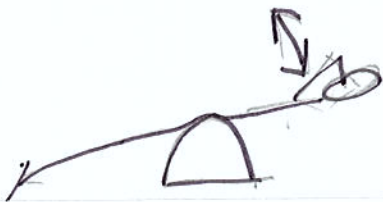
- výpica ma šossu
o oporu o šossu
- strany vystrčidáme

- HSS a šitme' šitme'
svalů



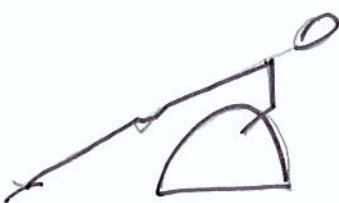
- led ma šitme' ma šossu
- podpřeme r oblast'
špony štydže'
- vředáme ludru' adřlon

- pr. Adrenu' svalů
a svalů ludru' ka



- výpica vřadu ma
přiděktí'
- dřláme šicepsový
řek
- řek r rovne

- šiceps



- šet led ma šossu
- přeřimo
- vředáme pánev

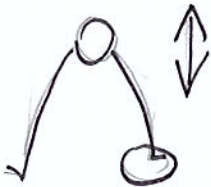
- lyžec' svalů





- stoj míči rovněž
- předpažit
- s výdechem sklátíme paže k sobě oproti míčku

- předložit, pletence
ramenní



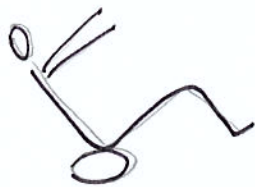
- vpror ležmo, ruce na
ovčáku, provádíme klíz

- posílení prsou
hrudní a pletence
ramenního

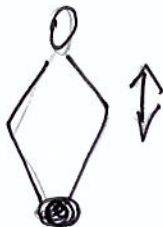


- míči stoj rovněž
- zapasit prouž, nůžek
mezi dlaněmi
- s výdechem míček
dlaněmi sklátíme

- posílení tricepsu

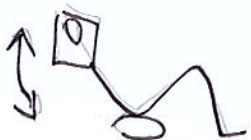


- balancování v sedu
pokřem přednožek



- vpror ležmo, ruce na
ovčáku, provádeme klíz
- ležty u těla

- posílení tricepsu
prs a pletence ram.



- ovčák pod sedky
- sed-leh

- posílení hrudní hrudní



- podšep
- chodidla na stři leži
- obrátel mezi kolony
- s vydechem tlačíme kolony p do misku

- posileni' vnitrni' strany stehen



- stoj na jedne'
- druzka' pokrčena', křec road
- mitek mezi' steluem a pšsem
- tlačíme mitek s vydeři'

- radni' strana stehen



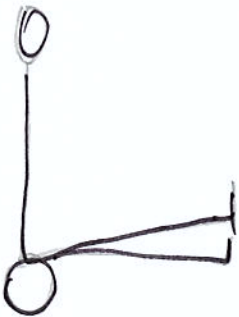
- stoj na jedne'
- chodidlo duke' na misku
- s vydechem tlačíme mitek do podlažy

- předni' strana stehen a křec



- tvrdý sed
- s vydechem tlačíme ložty mitek za hlavu
- ložty tlačíme z uřim

- posileni' bicepsu



- sed na obrátlu
- spičky n flexe
- narážeme' dolu' z. dahnáme na seke

- balaněni' oúk → posileni' HSS



- lež na lži, obrátel pod stýžou lož'
- paři pod čilem
- naplnáme spičky a sudáme DK od podlažy

- po. roadi' DK, lyžiči' a šhida tla