

OBSAH

CVIKY

01 - Dřep	10
02 - Rotace těla v pozici dřepu	12
03 - Dřep s roznožením	14
04 - Dřep na jedné noze	16
05 - Dřep s rotací trupu	18
06 - Dřep s výskokem	20
07 - Výpad s rotací	22
08 - Pohupování ve výpadu	24
09 - Přenášení váhy do strany s dotknutím země	26
10 - Klus s vysokými koleny	28
11 - Angličáky na jedné noze	30
12 - Horolezec	32
13 - Výdrž ve vzporu se zvednutou nohou	34
14 - Výskok ze vzporu	36
15 - Boční vzpor na kolena s kmitáním nohou	38
16 - Boční vzpor s rotací	40
17 - Klik	42
18 - Klik s vytočením hrudníku	44
19 - Zanožování vkleče	46
20 - Poloviční sedy lehy	48
21 - Rolování těla vleže	50
22 - Sklapovačka s přitahy rukou mezi kolena	52
23 - Šlapání na kole	54
24 - Střídavé natahování nohou vleže	56
25 - Předkopávání s míčem	58
26 - Úklony do stran s míčem	60
27 - Jumping jack s míčem	62
28 - Hyperextenze na míči	64
29 - Vzpor s lokty na míči a pokrčením nohou	66
30 - Zkracovačky na míči	68
31 - Šikmé zkracovačky na míči	70
32 - Přitahování kolen k hrudníku ve vzporu s nohama na míči	72
33 - Vzpor s nohama na míči a úkroky do strany	74
34 - Hamstringové přitahy s míčem	76
35 - Zvedání pánve vleže na zemi s nohama na míči	78
36 - Zvedání nohou vleže s nohama na míči	80
37 - Pokrčování kolen s míčem ve svíče	82
38 - Svíčka s balením míče za hlavu	84
39 - Šikmé úklony - strečink	86
40 - Matsjédrova pozice - strečink	88
41 - Úklon - protažení boční strany krku - strečink	90

42 - Ohybače zápěstí - strečink	92
43 - Protahení rotátoru trupu - strečink	94
44 - Protahení ramen - strečink	96

TRÉNINKY

01 - Pečeme buchtičky	100
02 - Dej do toho vše!	101
03 - Peklíčko pro břicho	102
04 - Dřina pro nohy	103
05 - Pryč s celulitidou	104
06 - Pro zpevněná stehna	105
07 - To dáš!	106
08 - Makačka na maximum	107
09 - Jedeme, makáme!	108
10 - Až na pokraj sil!	109
11 - Radost z pohybu	110
12 - Hop se, hop tam	111
13 - Pěkně od podlahy	112
14 - Pohybem ku zdraví	113
15 - Makej a nezastavuj	114
16 - Vytrvej a nepolevuj	115
17 - Pro pevné tělo	116
18 - Pro pěkný zadeček	117
19 - Pryč se stresem	118
20 - Extrém pro odvážné	119