

## **DOMÁCÍ BĚŽECKÉ CVIČENÍ**

Cvičte 3x týdně, nejlépe obden, ve dny kdy neběháte

- 1/ spinální cvik s nataženými nohama, roztaženými na šířku ramen a výdrž 5s v krajní poloze 5x
- 2/ spinální cvik s pokrčenými nohama u sebe a výdrž 5s v krajní poloze 5x
- 3/ spinální cvik s pokrčenými nohama, roztaženými na šířku ramen a výdrž 5s v krajní poloze 5x
- 4/ zatahování břicha v lehu na zádech se zadržením dechu na 5s 20x
- 5/ podsazování pánve v lehu na zádech s pokrčenými nohama a výdrž nahoře 2s 20x
- 6/ podsazování pánve v lehu na zádech s přednoženými nohama a výdrž nahoře 2s 20x
- 7/ tlačení loktů do země v lehu na zádech, v rozpažení pokrčmo, s pokrčenými nohama a výdrž 5s 20x
- 8/ protažení vnějších rotátorů v lehu na zádech pokrčmo, roznožmo, s vnitřní rotací a výdrž 30s
- 9/ kulatý předklon v sedu s chodidly k sobě 30s
- 10/ kulatý předklon v tureckém sedu s rotací 30s
- 11/ úklon do strany v tureckém sedu 30s
- 12/ rovný předklon v sedu snožmo a chycení chodidel rukama 60s
- 13/ sed snožmo s pokrčenou (pravou) nohou, opření (levým) loktem o koleno a rotace do zadu 30s
- 14/ sed, 1 noha natažená, 2. pokrčená s chodidlem na vnitřní straně natažené nohy, předklon 30s
- 15/ překážkový sed, přední noha natažená, zadní noha pokrčená v kolenu 30s
- 16/ leh na břicho s pokrčenými koleny, chodidla tlačit do stran 60s
- 17/ pozice střechy s výdrž 60s
- 18/ vzpor dřepmo zánožný 30s
- 19/ pozice žáby 30s
- 20/ protažení povázky stehenní ve vzporu na předloktí 30s
- 21/ boční úklon u žebřin se zanožením 30s
- 22/ chození po špičkách dopředu 30s
- 23/ chození po špičkách dozadu 30s
- 24/ chození po patách dopředu 30s
- 25/ chození po patách dozadu 30s
- 26/ liftink s 3kg činkami 60s
- 27/ liftink na polštáři s 3kg činkami 30s
- 28/ zvedání palců u nohou s výdrž 10s 5x
- 29/ zatínání prstů u nohou s výdrž 10s 5x
- 30/ uchopování tužky prsty u nohou 30s
- 31/ sed na prstech u nohou 60s
- 32/ sed na nártách 60s
- 33/ dávání prstů u nohou od sebe s výdrž 10s 5x
- 34/ kolébka pata - špička 60s
- 35/ stoj na jedné noze na balanční čočce 30s
- 36/ provazochodecký stoj se vzpažením a úklonem 30s
- 37/ mrtvý tah na jedné noze na balanční čočce 30s
- 38/ výpad na zemi 30s
- 39/ výpad na lavičku 30s
- 40/ skrčení zánožmo ve stoj jednonož 30s
- 41/ skrčení přednožmo ve stoj jednonož 30s
- 42/ propnutí nártu v zanožení 30s
- 43/ chůze po válečku od balanční desky na délku karimatky tam a zpět 3x
- 44/ stoj na 2 overballech 2min.
- 45/ stoj na balanční desce, obě nohy souběžně s válečkem 3min.
- 46/ stoj na balanční desce, 1 noha souběžně, 2. kolmo k válečku, 2x 3min.
- 47/ stoj na balanční desce, obě nohy kolmo k válečku, 2x 2min.

