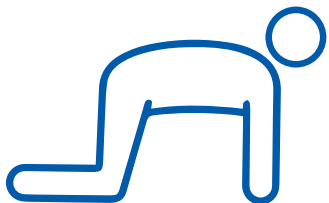




## CATWOMAN



**01** Sedněte si těsně nad lýtka a hrudník položte mezi stehna. Natáhněte paže před sebe a dlaněmi se opírejte o podlahu.



**02** Zdvihněte se na kolena a přejděte do kliku vkleče s lokty přitisknutými co nejbližší k hrudníku.



**03** Vzepřete se hrudníkem vzhůru, pánev nezvedejte a jen tlačte ramena a lopatky od hlavy dolů.



**04** Následně zpátky přejděte do kliku a poté opět do výchozí polohy na patách. Cvičte plynule jako smyčku 20 vteřin.

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**

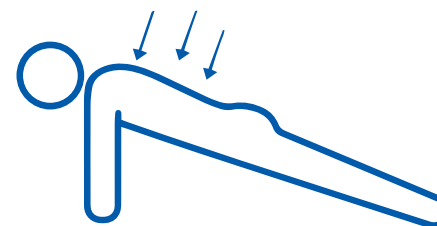
## STATICKÉ PRKNO



**01** Ve vzporu na předloktí zpevněte střed, držte rovná záda a paty tlačte dolů k podlaze. V této poloze vydržte 20 vteřin.

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**

## NINJA KLIKY

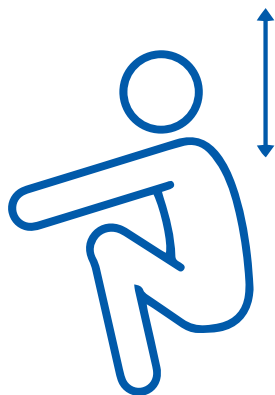


**01** Ve vzporu ležmo rozkročte a dlaněmi se zapřete na podlahu kolmo pod hrudní kost. Kliky v této poloze cvičte 20 vteřin.

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**



## DŘEPLY ŠIROKÉ



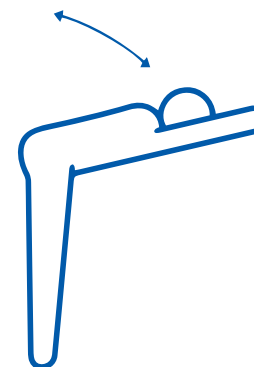
**01** Dřepy cvičte v maximálním rozsahu. Chodidla tlačte do podlahy, nezvedejte paty a pánev tlačte co nejnižší v krajní poloze. Cvičte 20 vteřin.

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**

## KYVADLO NAD HLAVU



**01** V širokém stoji rozkročném vzpažte, otevřené dlaně tlačte proti sobě, zpevněte paže a kyvadlovým pohybem se předkloňte co nejnižší.



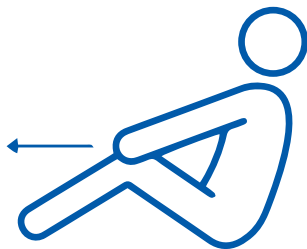
**02** Nataženými pažemi se snažte dosáhnout pod sebe co nejdál. Poté se narovnejte a opakujte pořád dokola po dobu 20 vteřin. Otevřené dlaně se snažte neustále tlačit proti sobě.

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**

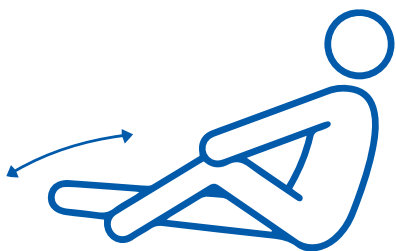




## OTEVŘENÁ KARABINA



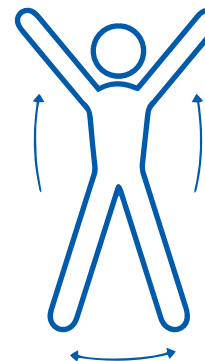
**01** Vsedě zvedněte dolní končetiny pokrčené tak, že lýtka a zadní stehna svírají cca pravý úhel. Dlaně současně lehce tlačte na vrchol kolen, abyste cítili vnitřní tlak v oblasti středu těla. Hlavu a hrudník vytahujte vzhůru.



**02** Pak současně natáhněte nohy před sebe a střídavě pokrčte zpátky kolena do výchozí polohy. Cvičte plynule a pomalu 20 vteřin.

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**

## JUMPING JACK



**01**



**02** Opakujte poskoky ze snožení do roznožení a současně pažemi z připažení do vzpažení. Cvičte 20 vteřin.

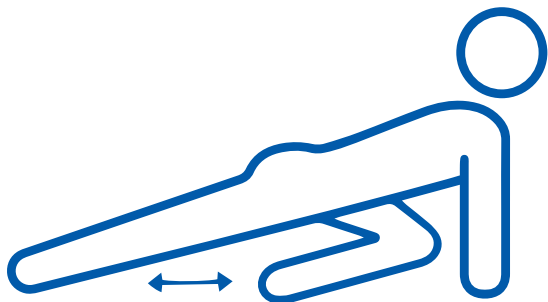
**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**



Odpočiňte si 1-2 min. (začátečníci 3 min.) a zopakujte celý okruh ještě dvakrát.



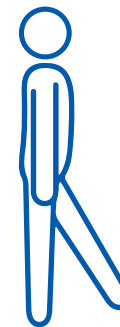
## MOUNTAIN CLIMBERS



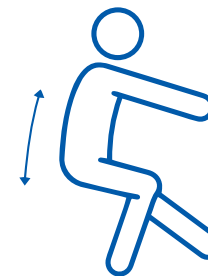
**01** Ze vzporu ležmo zpevněte střed těla a přitahujte pod hrudník střídavě pravé a levé koleno v dynamickém tempu. Cvičte 30 vteřin.

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**

## DŘEPY NA JEDNÉ NOZE



**01** Cvičte na celém chodidle. Začněte na pravé noze, levou pro dosažení lepší stability lehce přednožte.



**02** Paže předpažte a zkuste pomalým pohybem cvičit dolů a vzhůru alespoň tak, jako byste pod sebou měli židli. Střídejte po jednom opakování pravidelně na pravou a levou nohu. Cvičte 30 vteřin.

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**



## KLIKY NA JEDNÉ RUCE



**01** Cvičte rozkročmo buď vkleče na kolenou, nebo s nataženýma nohama (pro siláky). Začněte na pravé ruce a levou dlaň si opřete za záda. Cvičte minimálně 10 cm dolů a vzhůru a po dvou klicích vždy střídejte strany. Cvičte 30 vteřin.

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**

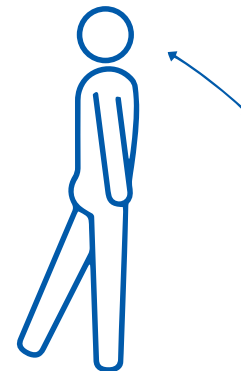
## NŮŽKY



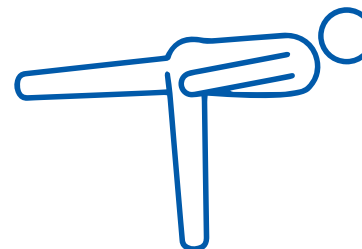
**01** Skákejte na místě střídavě pravou a levou nohou vpřed a vzad a paže používejte jako při běhu – pohyb s ostrými lokty vpřed a vzad. Kolena nechte při pohybu plastická. Pro zintenzivnění cviku můžete jít v kolenech více směrem dolů a vzhůru. Výskoky střídejte nepřetržitě 30 vteřin.

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**

## ROVNOVÁHA



**01** Vestojte na pravé noze zpevněte trup, připažte a předkloňte se trupem do vodorovné polohy i s nataženou levou nohou.

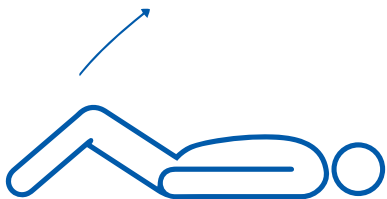


**02** Zpevněte maximálně záda a hýždě. Vydržte v krajní poloze 5 sec a narovnejte se. Opakujte zrcadlově na druhou stranu. Takto střídejte po dobu 30 vteřin.

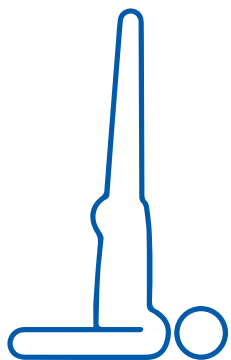
**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**



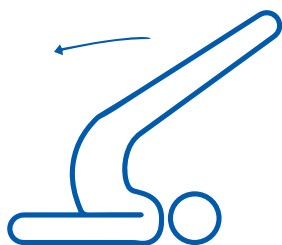
## DYNAMICKÁ SVÍCE



**01** Cvičte vleže na zádech. Začněte s pokrčenými koleny a podepřete se pažemi podél těla.



**02** Poté vytahujte nebo vykopněte silově nohy kolmo nad sebe až k lopatkám.



**03** Zpátky rolujte páteř dolů na podložku a nohy postupně opět krčte v kolenou, až skončíte tak, že se dotknete chodidly podlahy. Cvik opakujte po dobu 30 vteřin.

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**

## ÚKLONY



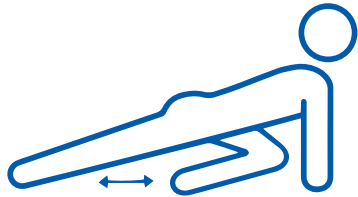
**01** Vleže na břicho podložte dlaně pod čelem, zapřete rozkročené dolní končetiny špičkami do podložky, a uklánějte mírně nadzvednutý trup plynule zprava doleva. Cvičte 30 vteřin.

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**





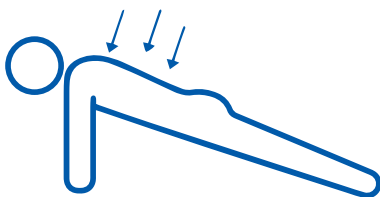
## MOUNTAIN CLIMBERS



**01** Ze vzporu ležmo zpevněte střed těla a přitahujte pod hrudník střídavě pravé a levé koleno v dynamickém tempu. Cvičte 40 vteřin (začátečníci 30 vteřin).

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**

## KLIK NA 3 DOBY



**01** Cvičte rozkročmo buď vkleče na kolenou, nebo s nataženýma nohama (pro siláky). Cvičte pomaleji na 3 doby dolů a dynamicky vzhůru po dobu 40 vteřin (začátečníci 30 vteřin).

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**

## VÝPAD VZAD S VÝSKOKEM



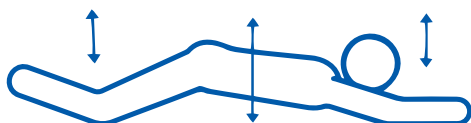
**01** Stojíte na pravé noze, levou máte ve vzduchu. Zakročte ji tak, abyste se vůbec nedotkli podlahy. Současně předkloňte trup a dynamickým pohybem se odrazte pravou nohou a levé koleno přednožte co nejvýše. Cvičte 40 vteřin (začátečníci 30 vteřin).

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**



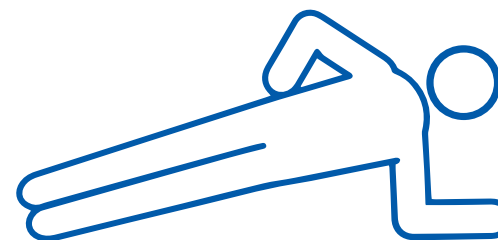
**SPIDERMAN**


**01** Vleže na břicho rozkročte a předpažte. Zpevněte střed těla, zapřete se do loktů, popřípadě prstů na ruce, a kolen, nebo špiček prstů na nohou.



**02** Pomalu nadzvedněte trup nad podlahu, aniž byste změnil polohu paží a nohou. A pomalu se opět položte. Cvičte 40 vteřin (začátečníci 30 vteřin).

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**

**SIDE PLANK**


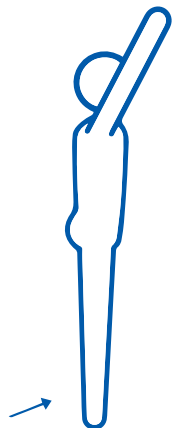
**01** Vleže na pravém boku se zpevněte v celé délce těla. Zvedněte se a zapřete na pravém předloktí a pravé vnější hraně chodidla. Levou dlaň opřete v bok, nebo před hrudníkem o podložku. Pak se otočte na druhou stranu. Cvičte 40 vteřin (začátečníci 30 vteřin).

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**





## ANGLIČÁK S VÝSKOKEM



**01** Z polohy vestoje na šířku ramen a vzpažení přejděte do hlubokého dřepu.



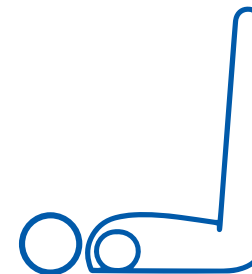
**02** Dlaněmi se opřete o zem a skokem protáhněte obě nohy vzad do vzporu ležmo.



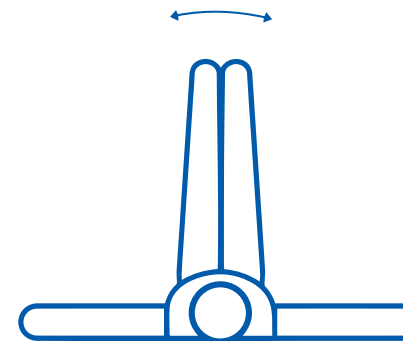
**03** Přískokem přitáhněte rozkročmo pokrčená kolena zpět pod hrudník. Poté se odrazte vzhůru do výskoku a vzpažení. Cvičte 40 vteřin (začátečníci 30 vteřin) jako smyčku.

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**

## T-KYVADLO



**01** Vleže na zádech přednožte obě dolní končetiny nad sebe, upažené horní končetiny zapřete do podložky.



**02** Cvičte snožmo kyvadlovým pohybem zprava doleva. Začátečníci zastavujte nohy maximálně v úhlu 45° od podložky. Nezvedejte ramena. Cvičte 40 vteřin (začátečníci 30 vteřin).

**PAUZA: začátečníci 30 s; pokročilí 20 s**

