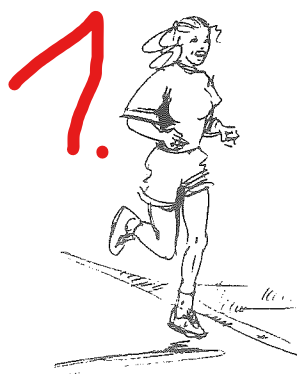


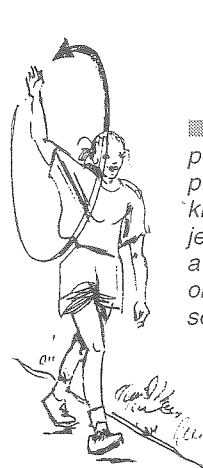
Správné rozcvičení před tréninkem i závodem

■ Začni během do „zapocena“.

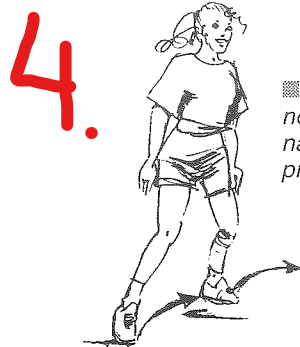
Tvoje tělo může správně fungovat jen po důkladném rozehrání a rozcvičení. Jen tak můžeš kvalitně trénovat nebo dosáhnout dobrého výkonu v soutěži bez rizika poškození vlastního zdraví.



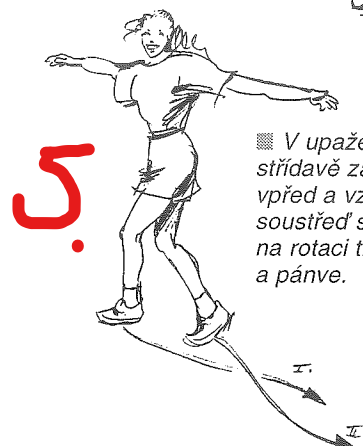
■ Z běhu přejdi do volného klusu poskočného. Zdůrazni odrazovou práci kotníků a správné běžecké vedení paží.



■ Ke klusu poskočnému přidej střídavé kroužení jednou paží a potom oběma současně.



■ Při cvalu stranou se soustřeď na odrazovou práci kotníků.



■ V upažení střídavě zašlapuj vpřed a vzad, soustřeď se na rotaci trupu a pánve.

Rozcvičení na místě začni pomalými krouživými pohyby v hlavních kloubech „od hlavy až k patě“:



■ Při kroužení hlavou si založ paže za záda a příliš nezaklánej hlavu.



■ Kroužení trupem prováděj bez pohybu boků a pánve.



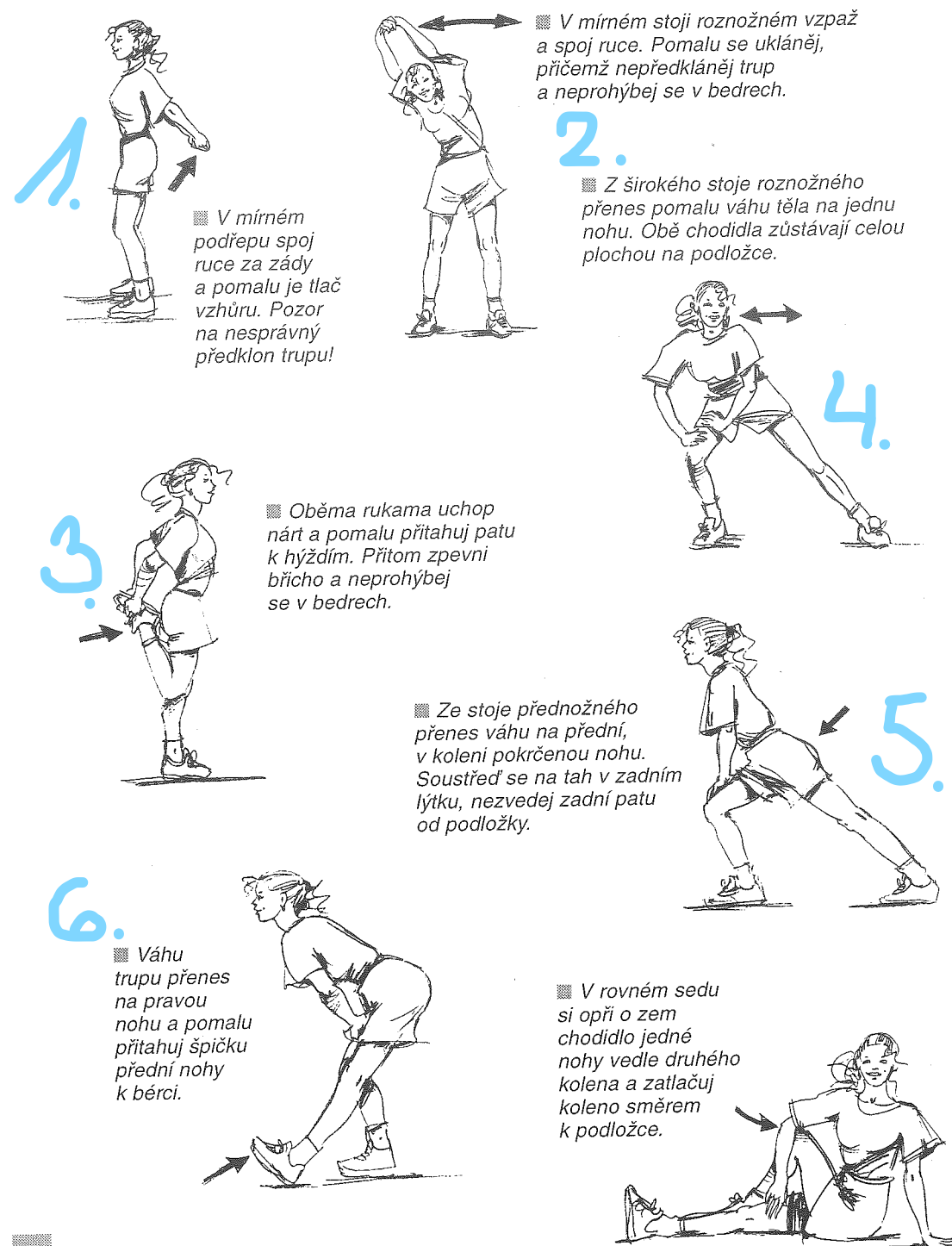
■ Dalším cvikem je kroužení pánví s rukama v bok, kdy je naopak stabilní trup.



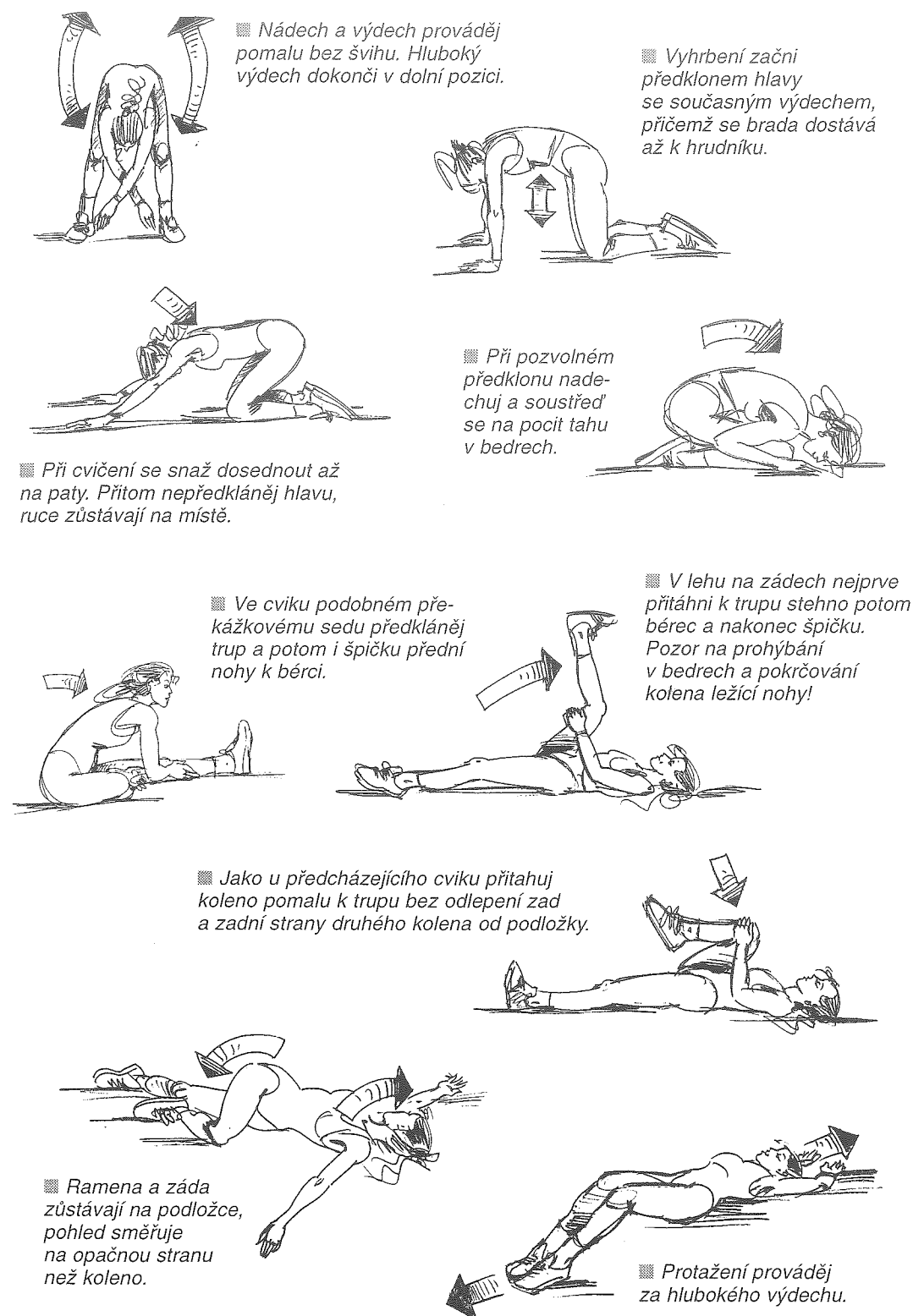
■ Z důležitých kloubních spojení zbývá ještě koleno a kotník.

Protažení – blok I

Při protahování se vyvaruj časté chyby začátečníků – švihového provedení cviku. Správné provedení spočívá v pozvolném a plynulém dosažení krajní polohy s výdrží nejméně 6 sekund.



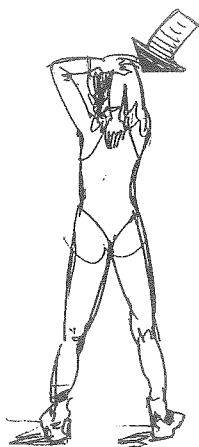
Protažení – blok II



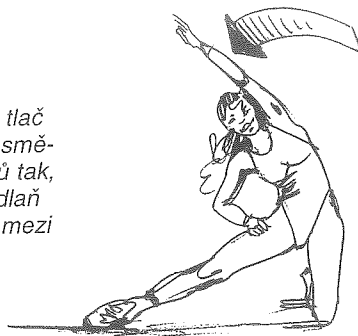
Protažení – blok III



■ Ve výdechu tlač loket zvolna směrem za hlavu.



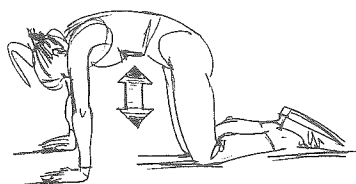
■ Loket tlač pomalu směrem dolů tak, aby se dlaň dostala mezi lopatky.



■ V úklonu vydechuj. Pozor na předklon trupu!



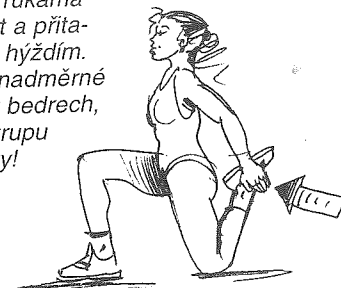
■ Vyhřbení začni předklonem hlavy se současným výdechem. S nádechem opět uvolni a povol.



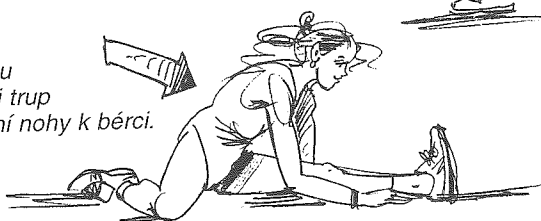
■ V překážkovém sedu za výdechu předkláněj trup a přitahuj špičku přední nohy k bérce.



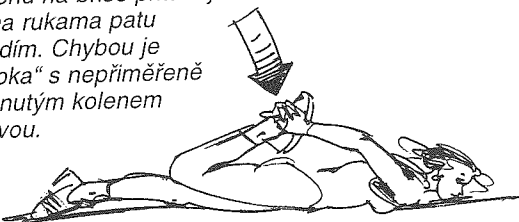
■ Oběma rukama uchop nárt a přitahuj patu k hýždím. Pozor na nadměrné prohnutí v bedrech, předklon trupu nebo hlavy!



■ V překážkovém sedu za výdechu předkláněj trup a přitahuj špičku přední nohy k bérce.



■ V tureckém sedu s rovnými zády odtlačuj plynulým tahem kolena směrem od sebe dolů k podložce.



DEN	OTU			
DATUM				
POČASÍ PROSTŘEDÍ	1 CZ	2 REG	3	CIS TYD
pondělí			ZO	
úterý			ZO	
středa			ZO	
čtvrtek			ZO	
pátek			ZO	
sobota			ZO	
neděle			ZO	
Zhodnocení týdne:				