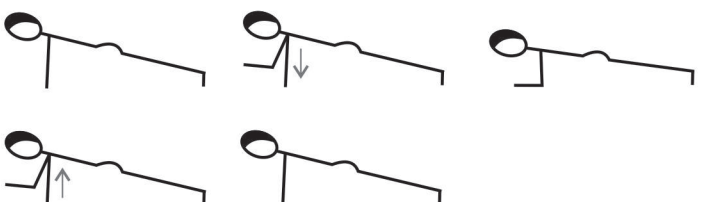

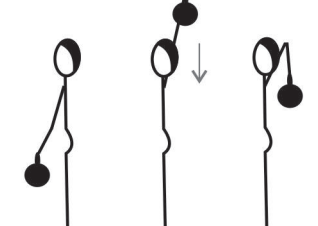


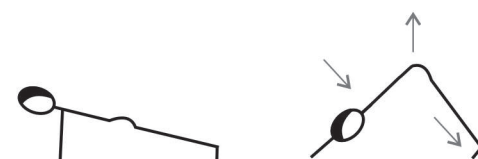
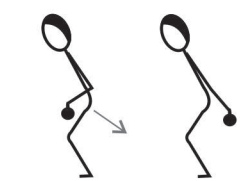
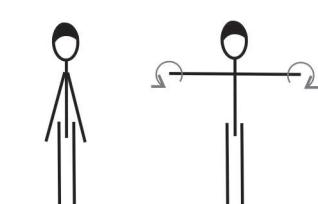


HK 1

TABATA – horní končetiny

<p>1 HK</p>		<p>velbloud ze vzporu ležmo postupně přes pravou a levou do podporu ležmo na předloktí postupně přes pravou a levou zpět do vzporu ležmo M použití cihliček</p>
<p>2 HK</p>		<p>klik a střecha ve vzporu ležmo provést klik a přejít do střechy M ruce „dojdou“ až k chodidlům obratel po obratli napřímít trup do stoje zpět obratel po obratli do předklonu</p>
<p>3 HK</p>		<p>spouštění činky ve vzpažení krčením horních končetin opakovaně spouštět a zvedat činku pohyb je pomalý neprohýbat v bedrech</p>
<p>4 HK</p>		<p>svícen v lehu na břicho vzpažené paže těsně nad podložkou pokrčit upažmo a zpět vytahovat se v ose těla M s „lehkým“ nadzvednutím trupu s činkami, v sedu, ve stoji</p>
<p>5 HK</p>		<p>hmitání v podřepu v zapažení frekvenčně hmitat v malém rozsahu, dlaně směřují dolů pohyb vychází z ramenních kloubů M dlaně vzhůru, uchopená cvičební guma fixovaná chodidly, činky</p>
<p>6 HK</p>		<p>vzpor a střecha ze vzporu ležmo přejít do střechy hrudník protlačit ke špičkám paty k podložce M ve vzporu ležmo klik</p>
<p>7 HK</p>		<p>propínání v podřepu propínat paže s činkou do zapažení pohyb vychází z loketních kloubů M uchopená cvičební guma fixovaná chodidly</p>
<p>8 HK</p>		<p>kroužky v upažení provádět malé kroužky v obou směrech, pohyb vychází z ramenních kloubů, vytahovat se v ose těla minimalizovat souhyby trupu M v rukou činky</p>