

Kondice s posilovací gumou

1. Rozehřátí 5 min. švihadlo
2. Kliky 15 - 25x 4 série



3. Vytáčení trupu v sedě 20 - 30x na každou stranu - bez pauzy 3 série

Ilustrační obrázek:

výchozí pozice: guma uchycena za kliku (v úrovni ramen), sed bobem k uchycení gumy na židli - není-li gymball opor chodidly zeširoka na zemi, předpažit ruce propnuté před hrudí, guma mírně napnutá. Rotace trupu do strany a zpět (ramena a úchop gumy neustále tvoří rovnostranný trojúhelník!!!)



4. Chůze stranou - guma nad koleny celkem 10 úroků vlevo a 10 vpravo 3 tyto série



5. Dřepy s gumou 15 - 25 3 série (gumu dáme na ramena a přidržujeme v prstech nebo za krk)



6. navíjení 3x nebo mačkání kroužku 30-50 x

gumy pro posilování (lze cvičit i s více najednou dle požadovaného odporu)



Gumy na nohy“ jsou kratší a širší: (lze si dát i víc najednou dle požadovaného odporu)



● ○ ○ ○ ○
X-Light



● ● ○ ○ ○
Light



● ● ● ○ ○
Medium



● ● ● ● ○
Heavy



● ● ● ● ●
X-Heavy