

# KONDICE NA LISTOPAD

1. Přeskoky švihadla 5 min. (rozehřátí a posílení lýtek – důležité pro běh)



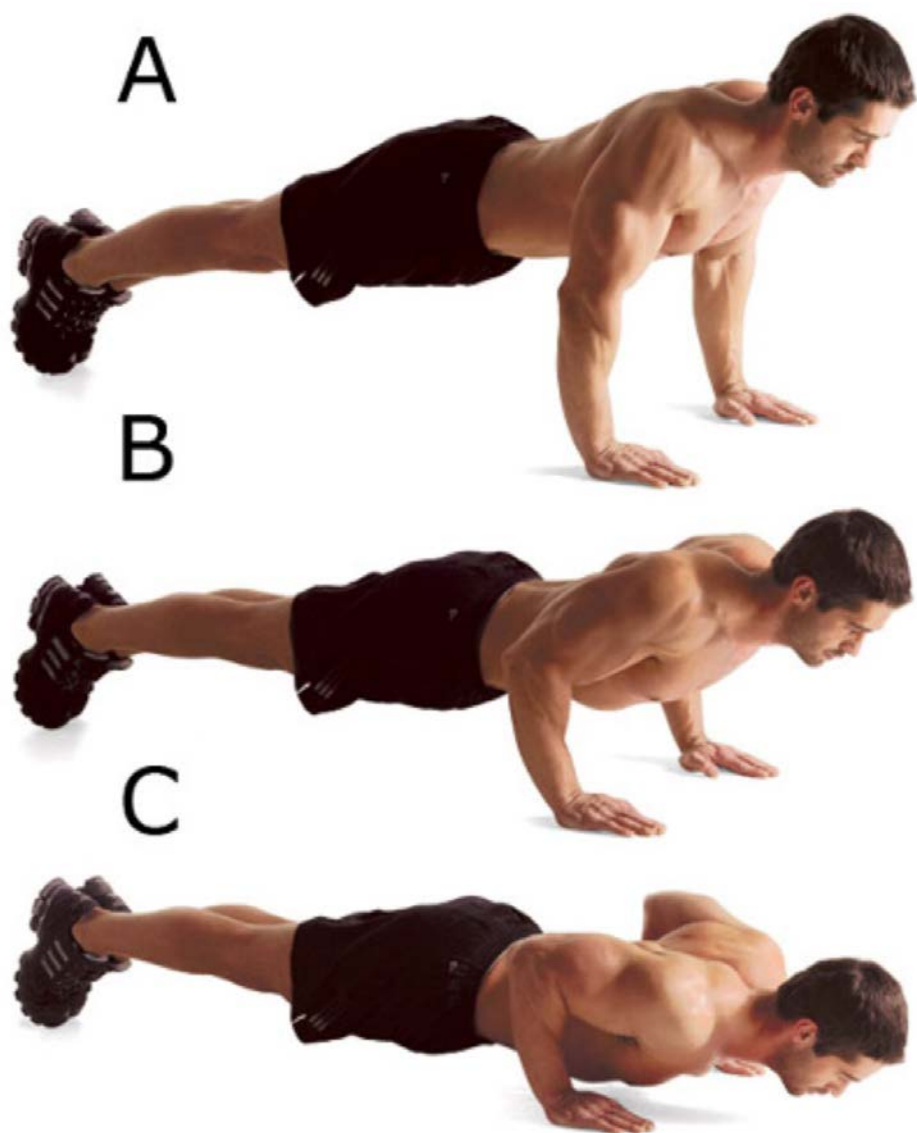
2. Výstupy na židli jednou nohou L + R 10-20 x 3 série (na každou nohu zvlášť)



3. Přeskoky stranou přes míč s meziskoky 14-30 x 3 série



4. Klasické kliky dlaně na šíři hrudníku, prsty směřují nahoru 10-30 (dámy min. polovinu limitu)  
x 3 série



5. Sed-leh bez opory chodidel s vytáčením trupu (levý loket x pravé stehno) ruce držíme na jen uších !!! a leháme si jen na lopatky, bradu držíme stále u hrudníku 20-30 3 série



6. navíjení 3 x (ženy stačí od 0,25kg) malé PETky naplněné vodou . pískem, kamínky...

## NAVÍJENÍ

ZAČÁTEK CVIČENÍ



KONEC CVIČENÍ



NAVÍJENÍ K SOBĚ

Předpažení, lokty nataženy  
Cvik se provádí pouze zápěstím!  
Lokty během cviku nepokrčujeme!  
Navíjeme k sobě, pak rozbalujeme zápěstím  
Nespouštíme volným pádem!  
Hned poté navíjeme od sebe a opět rozbalujeme

Toto celé je jeden nástup

Doporučuje se zátěž cca 1-4 kg



NAVÍJENÍ OD SEBE

Nebo mačkání kroužku 30-50 x 3 série na každou ruku

[zdravotnicke-potreby.net](http://zdravotnicke-potreby.net)

