

Cvičení pro žáky

1. Rozcvička = zahřátí celého těla (2 min běh / skákání) + prokroužení všech partií (krční páteř, zápěstí, lokty, ramena, kyčle, kolena, kotníky)

2. aktivace CORE systému = hluboké dýchání do břišní dutiny a napřímení páteře

- **kočka** - opora na 4 opěrných bodech, tělo v rovině, hluboké dýchání, nadzvednutá kolena těsně nad zemí a výdrž
- **padačky** - leh na zádech, nohy 90° v kyčlích, ruce do stropu, aktivní břicho a nohy pomalu po jedné pokládáme k zemi, s výdechem zvedáme nohy zpět do 90° do vzduchu
- **plank** - výdrž na loktech, dlaně i lokty v postavení na šířku ramen, hluboké dýchání do středu těla
- **plank na boku** - výdrž na lokti na boku, buď na kolenou nebo na celých nohách, loket přímo pod ramenem, aktivní břicho

3. Hlavní komplexní cviky

- **dřep** - nohy na šířku ramen, kolena vždy přímo nad špičkami, pohyb začíná pánev, napřímená páteř, žebra v rovině s břichem, volná ramena a krční páteř
- **klik** - na kolenou nebo jen na špičkách, ruce na široko, stažená ramena, aktivní střed těla
- **výpad (dívký) / přítah na hrazdě (chlapeč)** - ve výpadu přední stojné koleno vždy přímo nad kotníkem, sklápím pánev a předkláním tělo, držím aktivní střed těla, ruce v bok / přítah na hrazdě - zpevněný střed těla, lokty pod ramena, zatažené lopatky

4. Doplnkové cviky

- **přítahy na lopatky s expandérem** - lokty podél těla zatahujeme s výdechem vzad, držíme rovná napřímená záda a stojíme s nohama na šířku kyčlí
- **tricepsový klik** - nejlépe v náklonu o lavici / vyvýšené místo, lokty podél těla, aktivní břicho a rovná záda

5. Závěrečný strečink po sportovním výkonu / uvlonění

- **rolování v páteři** - nohy propnuté v kolenou a tělo volně rolujeme dolů k podlaze a visíme
- **rovný sed** - vytočené pokrčené nohy, spojená chodidla, protlačujeme hrudník dopředu mezi ruce