

E-BOOK



MEDIUM

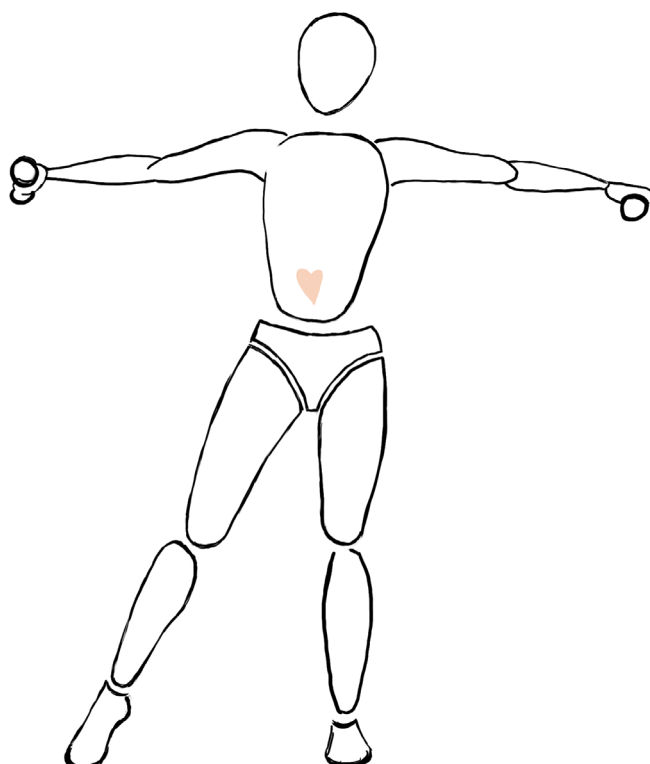
Žádné informace z e-booku FITFAB Well nesmí být považovány za lékařské nebo jiné zdravotní poradenství. Cvičení programu je na vlastní nebezpečí a autoři se zprošťují jakékoli odpovědnosti za případná zranění a škody. Vřele doporučujeme vhodnost cvičení konzultovat s vaším ošetřujícím lékařem.

TEPY DO STRANY
(rozcvička)
1:14



Střídáme ůknutí pravou
a levou nohou do strany.
Ruce rozpařujeme a vracíme
zpět před hrudník.

Vytahujeme se
od temene nahoru.



DŘEPY S PŘÍTAHY
(rozcvička)
2:17



Dřepujeme s pažemi pokrčenými před hrudníkem.

Při pohybu zpět do stoje
přitahujeme střídavě
pravé a levé koleno
směrem k hrudníku.

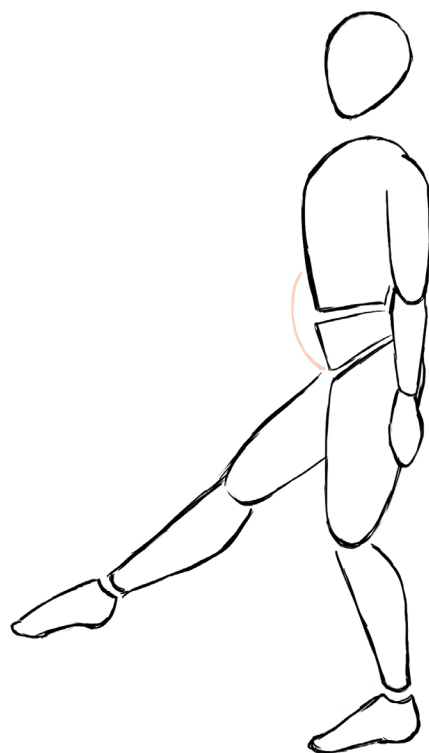


PŘEDKOPY
(rozcvička)
3:18

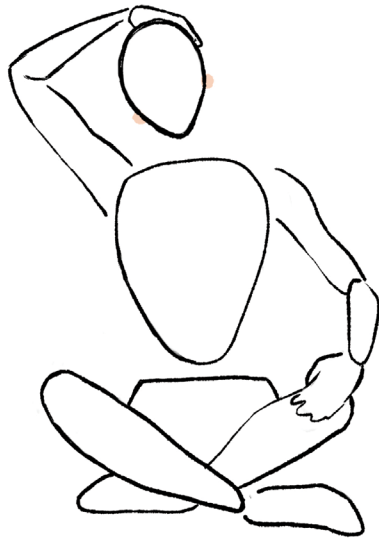
FITFABI *well*

MEDIUM

Z pozice ve stoje postupně předkopáváme pravou a levou nohu. Paže necháváme podél těla.

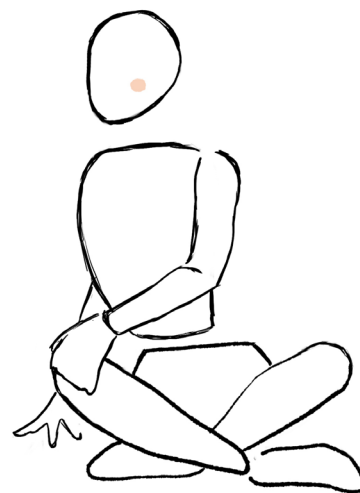


PROTAŽENÍ V TURECKÉM SEDU
(protažení)
4:18



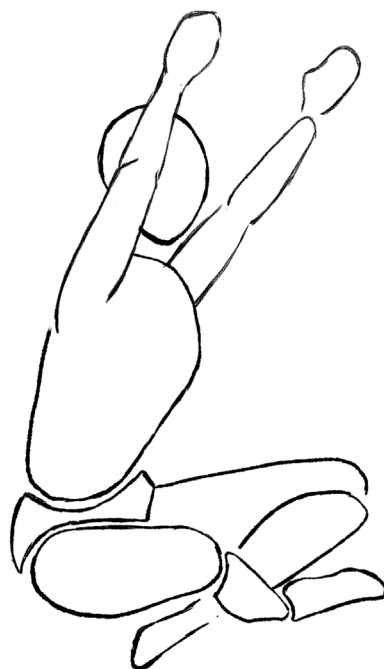
V tureckém sedu s rovnými zády si pravou rukou chytíme hlavu na levém uchu a ukloníme k pravému rameni. Vystřídáme strany.

Pravou ruku položíme na levé koleno a otočíme se za ní dozadu. Vystřídáme strany. Hýždě držíme na zemi.



PROTAŽENÍ V TURECKÉM SEDU
(protažení)
5:46

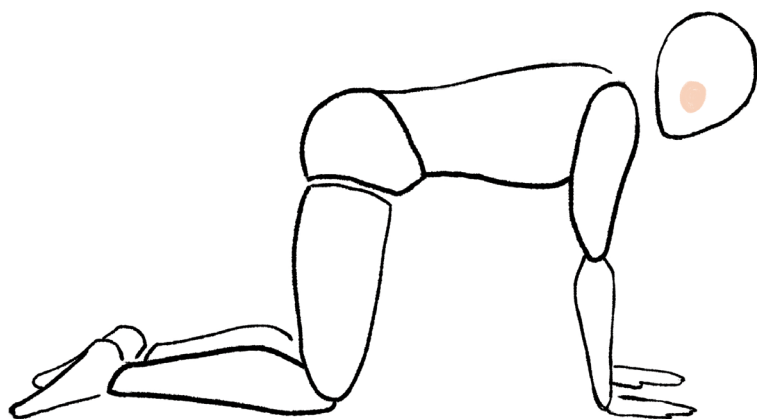
Vytáhneme paže ke stropu,
ramena tlačíme od uší dolů.
Lehce se s rovnými
zády předkloníme.



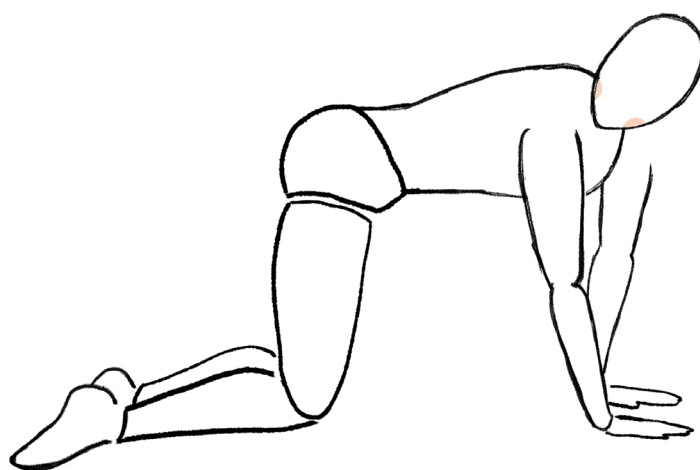
KOČIČKA
(protažení)
6:12

FITFABI *well*

MEDIUM

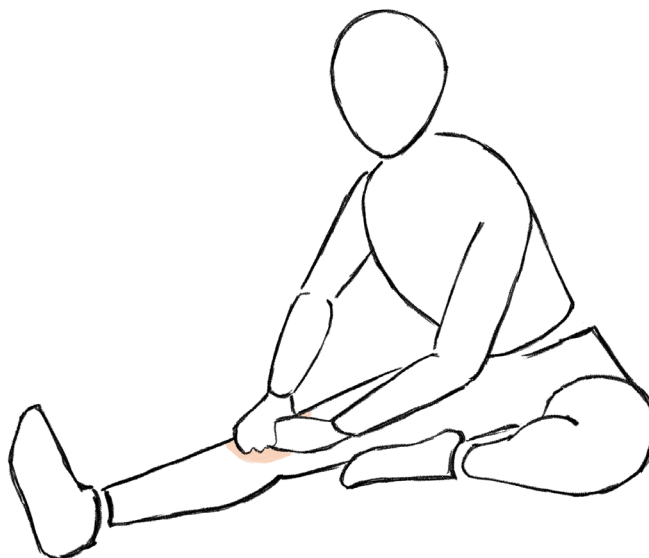


V pozici na všech čtyřech
rotujeme bérce do stran.
Vytáčíme hlavu
i hrudník do strany.



PŘEKÁŽKOVÝ SED
(protažení)
7:13

Posadíme se do překážkového
sedu a s rovnými zády
lehce přitahujeme hrudník
ke stehnům.



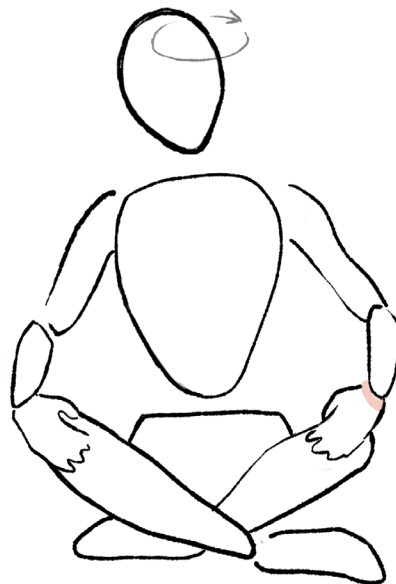
Zopakujeme na druhou stranu.

KROUŽKY HLAVOU
(protažení)
8:32

FITFABI *well*

MEDIUM

V pozici tureckého sedu
lehce kroužíme hlavou.
Držíme rovná záda
a pravidelně dýcháme.



TRICEPSOVÉ CVIKY VLEŽE

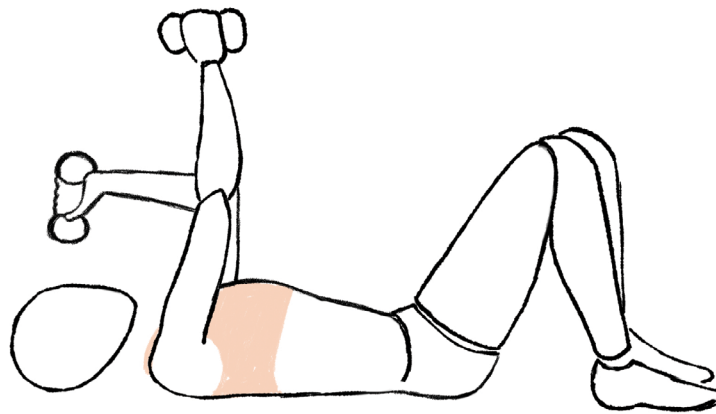
(sada)

9:44

FITFABI *well*

MEDIUM

Ležíme na zádech, dolní končetiny máme pokrčené a chodidla jsou na podložce. Paže pokrčené v loktech ve středním postavení vůči tělu.



Střídavě natahujeme a pokrčujeme lokty. Neprohýbáme se v bedrech.

ZANOŽOVÁNÍ

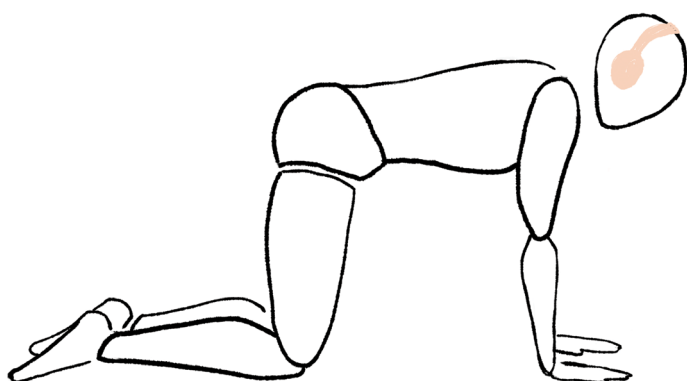
(sada)

11:10

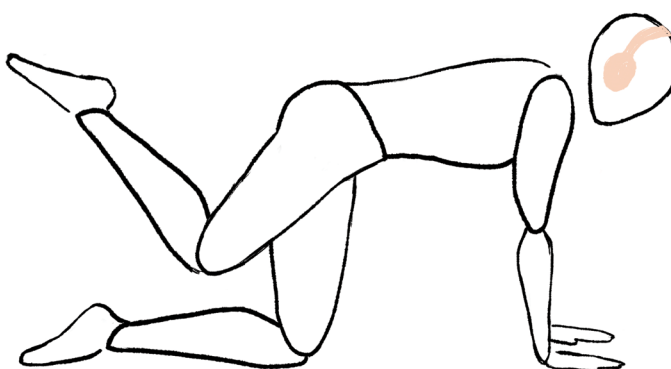
FITFABI *well*

MEDIUM

Jsme v pozici na všech čtyřech.
Hlídáme správné držení těla
dle obecných zásad.



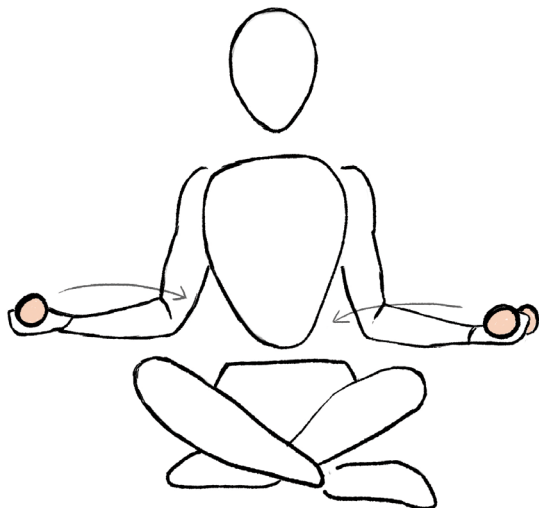
Odlehčujeme střídavě dolní
končetiny v 90 stupních
ke stropu. Chodidla směřují
nahoru. Cílem je udržení
výchozí pozice.



ČÍŠNÍK
(sada)
12:35

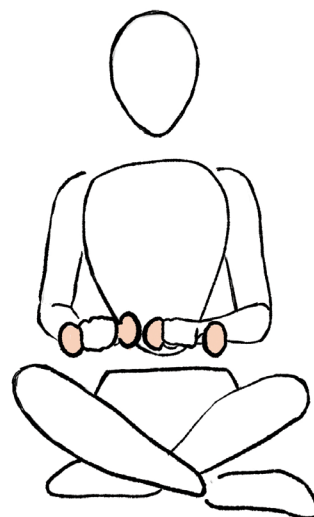
FITFABI *well*

MEDIUM



V pozici tureckého sedu vytahujeme hlavu ke stropu, myslíme na aktivní napřímení zad. Horní končetiny držíme pokrčené v loktech, ruce dlaněmi nahoru.

Rotujeme předloktí hřbety nahoru, provádíme zevní rotaci v rameni. Pozor, ať nedochází k prohýbání zad.



PODSAZENÍ PÁNVE VLEŽE

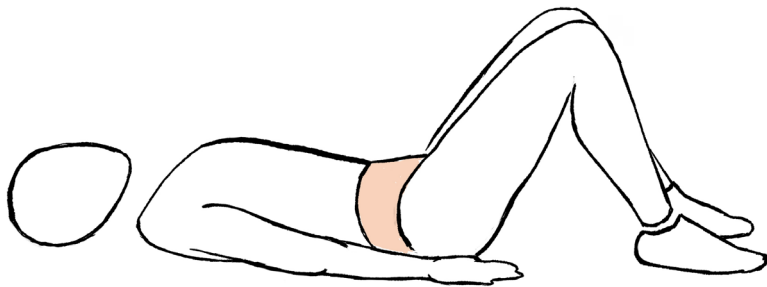
(sada)

13:57

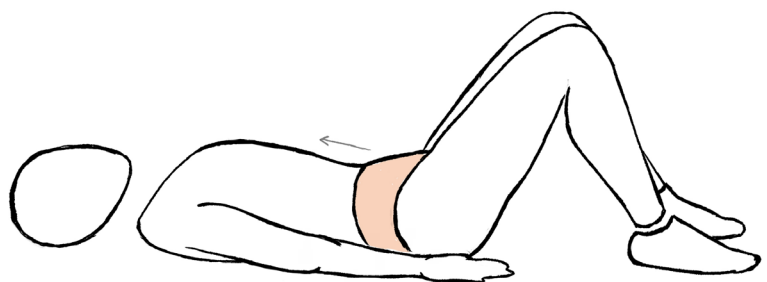
FITFABI *well*

MEDIUM

Ležíme na zádech, dolní končetiny pokrčíme a opřeme o chodidla. Paže leží podél těla dlaněmi nahoru.



Šetrný nádech do břicha a s výdechem přitáhneme pánev, jako bychom chtěli přitáhnout stydkou kost k pupíku. Protlačujeme bedra do podložky.



POSILOVÁNÍ HÝŽDÍ

(sada)

15:50

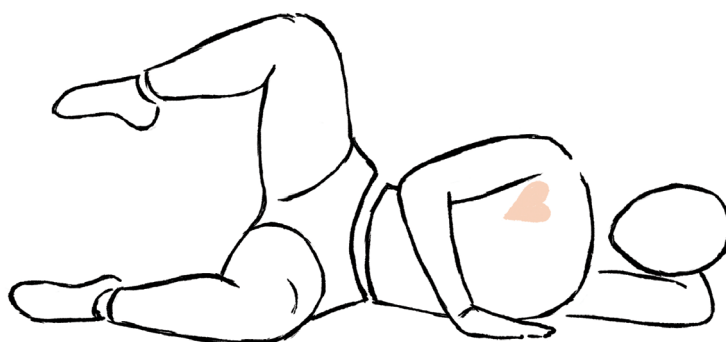
FITFABI *well*

MEDIUM

Ležíme na boku. Spodní paži máme pokrčenou pod hlavou. Spodní končetiny pokrčíme pod tělem.



Zvedáme vrchní pokrčenou nohu vzhůru a vracíme ji zpět. Jsme zafixovaní v bedrech a v pánvi. Páteř napřímená, hlava v protažení. Vystřídáme strany.



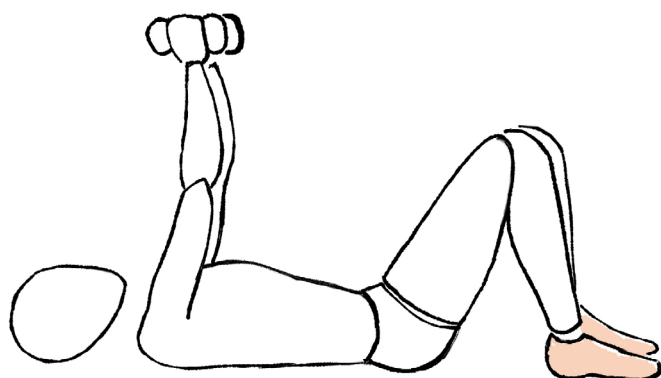
POSILOVÁNÍ PRSNÍCH SVALŮ

(sada)

18:58

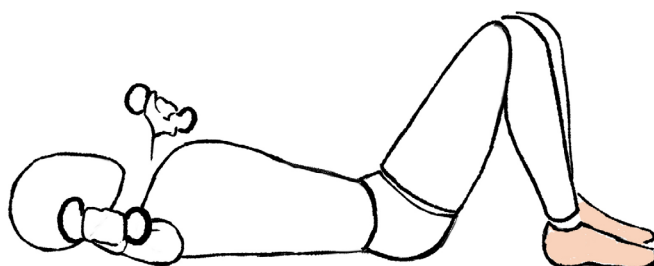
FITFABI *well*

MEDIUM



V pozici na zádech držíme dolní končetiny pokrčené, chodidla opřená o podlahu. Horní končetiny vzpřímíme do stropu.

S nádechem paže rozpažíme k podlaze, s výdechem vytáhneme zpět do stropu. Neprohýbáme se v bedrech.



web: fitfabstrong.cz/well
Instagram: fitfabstrong.cz
Facebook: [Fitfab Strong](#)
Youtube: [FITFAB Strong](#)

Autorka programu: [Andy Pavelcová](#)
Autorka e-booku: [Kateřina Černická](#)

Lektorka: [Katharine Selešiová](#)



FITFAB | *well*