E-BOOK

FITFAB well

SOFT

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.

FITFAB well

SOFT

CHŮZE NA MÍSTĚ

(rozcvička)

1:01

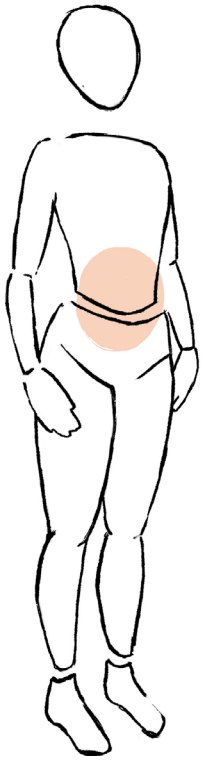


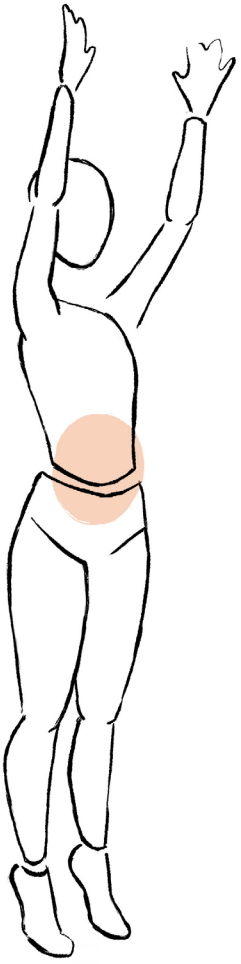
Střídavě zvedáme kolena směrem k břichu. Intenzitu přizpůsobíme naší kondici.



STOJ NA ŠPIČKY
(rozcvička)
2:14

FITFAB well
SOFT





Střídáme stoj na špičky
a přenášení váhy na paty.
Při pohybu na špičky
přidáme pohyb pažemi vzhůru.

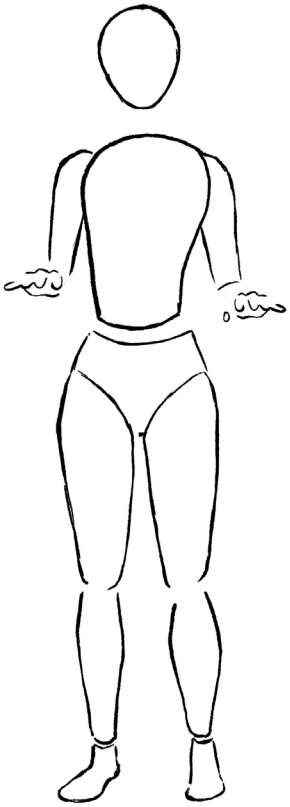
FITFAB well

SOFT

VYSOKÁ KOLENA

(rozcvička)

2:55



Kolena přitahujeme s výdechem k dlaním, které držíme na úrovni pupíku směrem dolů. Střídáme pravou a levou dolní končetinu. Dle dispozic můžeme dolní končetiny nepatrně vytáčet.



PROTAŽENÍ LÝTKOVÝCH SVALŮ

(protažení)
4:00

FITFAB well
SOFT

Zašlápneme pravou dolní končetinou
dozadu, paty jsou celou plochou na zemi.
Boky směřujeme celou dobu rovně.
Provedeme i na druhou stranu.

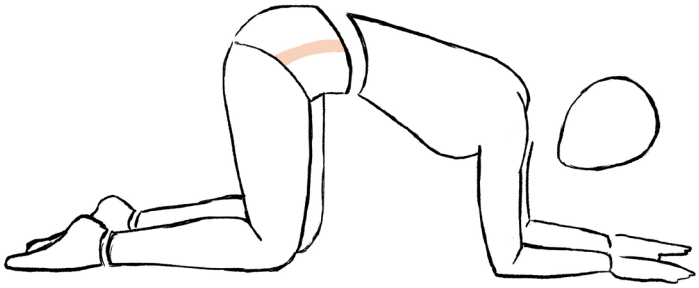


FITFAB well

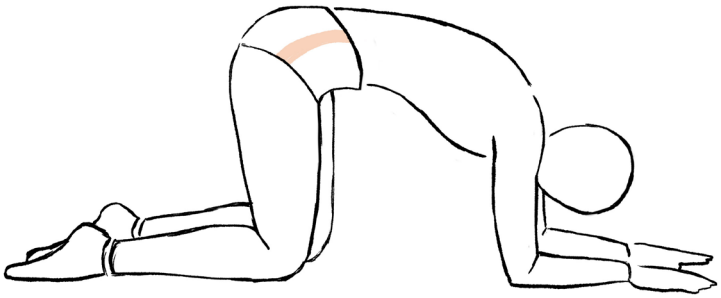
SOFT

PROTAŽENÍ PÁTEŘE

(protažení)
4:42



Jsme v pozici na všech čtyřech,
horní končetiny opřeme o předloktí.
Postupně se mírně vyhrbíme
a vracíme zpět do výchozí pozice.
Jde o pomalý prodýchaný pohyb.



PROTAŽENÍ PRSNÍCH SVALŮ

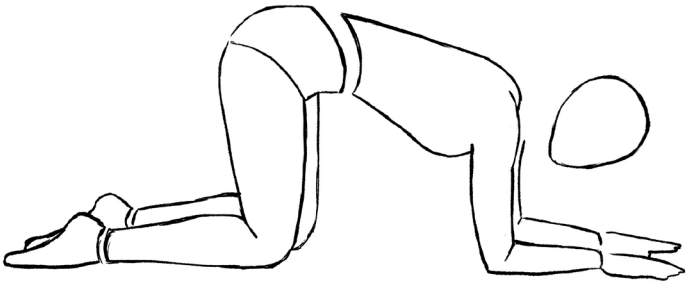
(protažení)

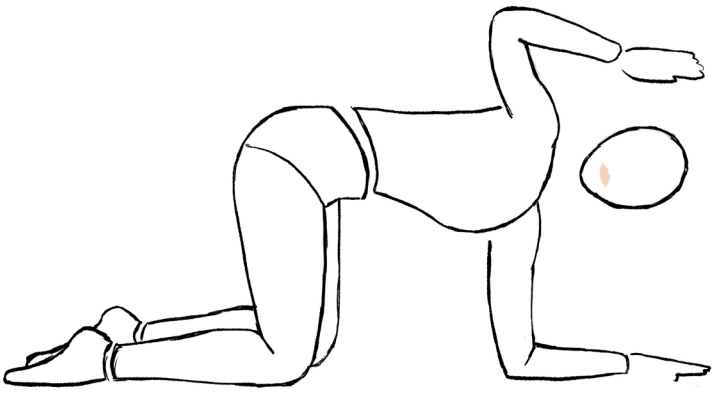
5:34

FITFAB well

SOFT

Jsme v pozici na všech čtyřech
s oporou na předloktí.
Rotujeme předloktí a hrudník
střídavě na obě strany.





FITFAB well

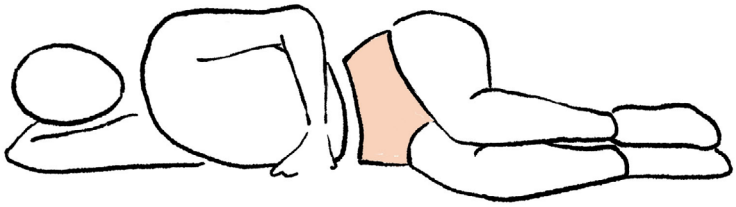
SOFT

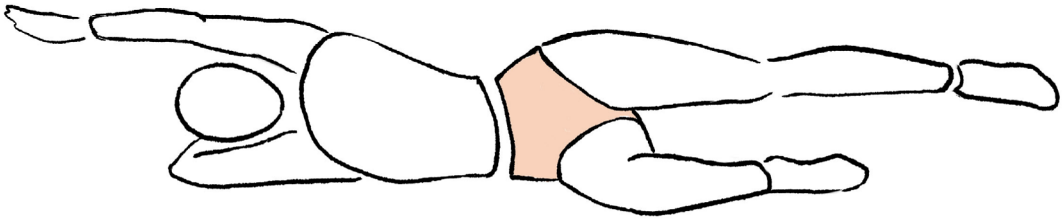
NAPŘÍMENÍ PÁTEŘE VLEŽE

(protažení)

6:15

Jsme vleže na boku,
spodní končetiny máme pokrčené.
Svrchní dolní končetinu natahujeme
do dálky, jako bychom se chtěli něčeho
dotknout. Opakujeme na druhou stranu.

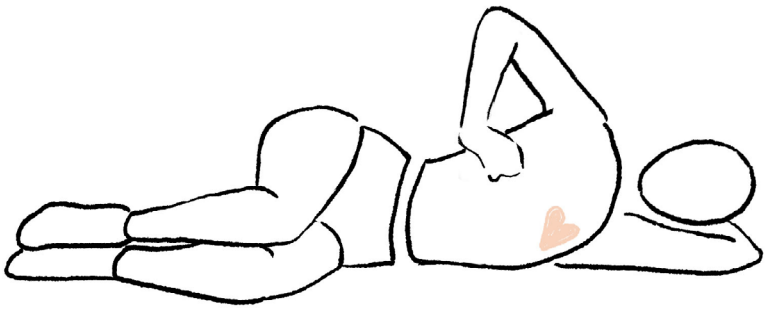




DECHOVÉ CVIČENÍ
(protažení)
6:50

FITFAB well
SOFT

Jsme v pozici vleže na boku,
obě dolní končetiny pokrčíme.
Svrchní paží dáváme povel do žeber,
do jakého místa budeme
směřovat náš nádech.



Vnímáme rozpínání hrudníku.
Opakujeme na obě strany.

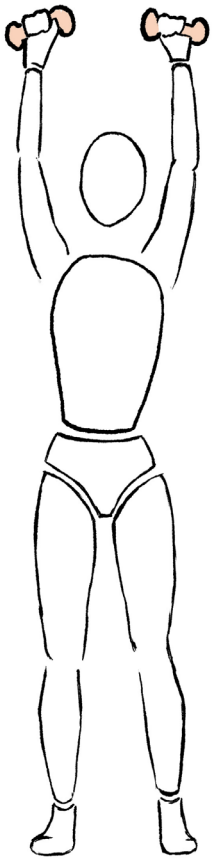
FITFAB well

SOFT

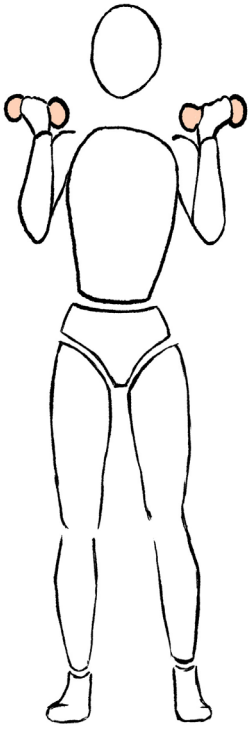
STAHOVÁNÍ KLADKY

(sada)

8:40



Vestoje vzpažíme přibližně na šířku ramen. V první fázi se aktivně napřímíme, jako bychom se chtěli přitáhnout.

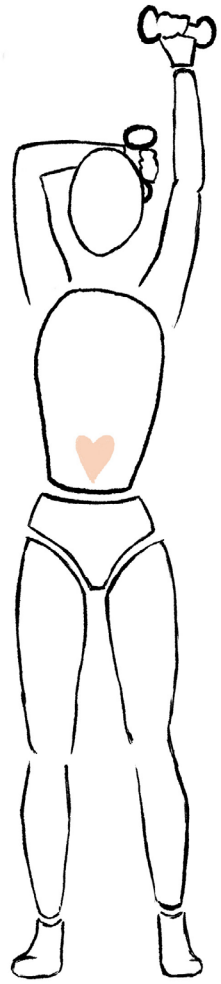


Poté pokrčíme lokty a stahujeme paže směrem dolů na úroveň brady. Cvik můžeme provádět i vsedě.

POSILOVÁNÍ TRICEPSU
(sada)
9:46

FITFAB well
SOFT

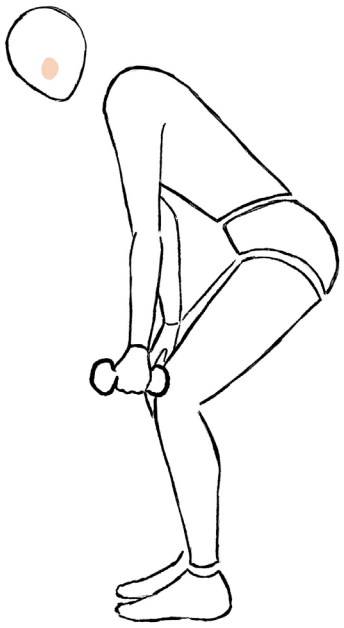
Vestoje vzpažíme a mírně
podsadíme pánev.



Paže střídavě natahujeme
a krčíme v lokti.
Cvik můžeme provádět i vsedě.

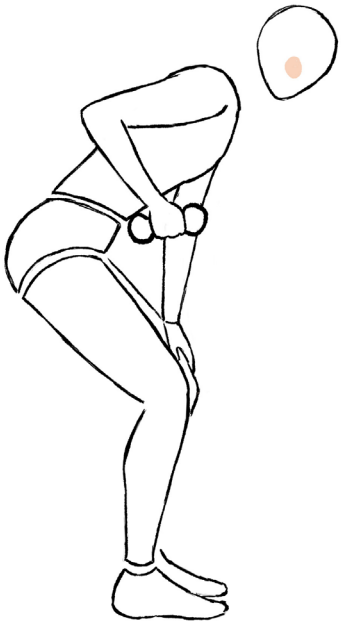
PŘÍTAHY ČINKY
(sada)
10:33

FITFAB well
SOFT



Stojíme s mírně pokrčenými dolními končetinami. Pravou paží se opíráme o pravé koleno. V levé držíme činku (lze i bez činky).

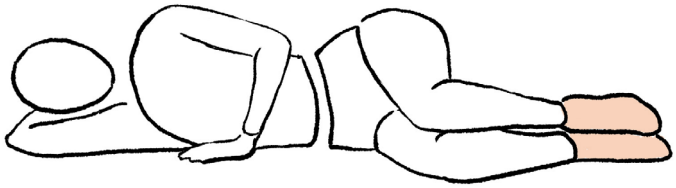
Volnou paží provedeme přítah lokte na úroveň hrudníku. Vyměníme strany.



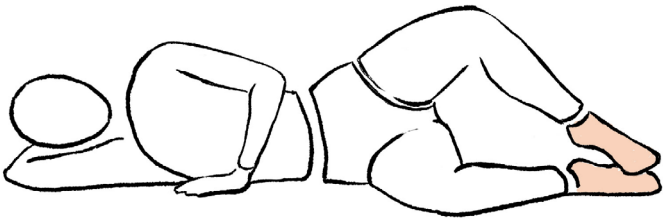
UNOŽOVÁNÍ
(sada)
15:30

FITFAB well
SOFT

Cvik provádíme vleže na boku. Spodní paži složíme pod hlavou; spodní dolní končetinu pokrčíme pod tělem. Svrchní paže nám pomáhá udržet stabilitu.



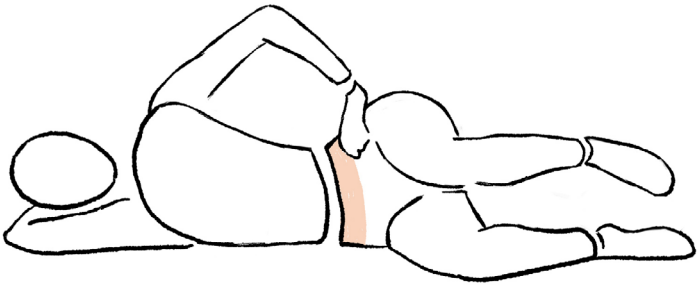
Svrchní dolní končetinu držíme nataženou s vytočenou špičkou dovnitř. Provádíme unožení. Vystřídáme strany.



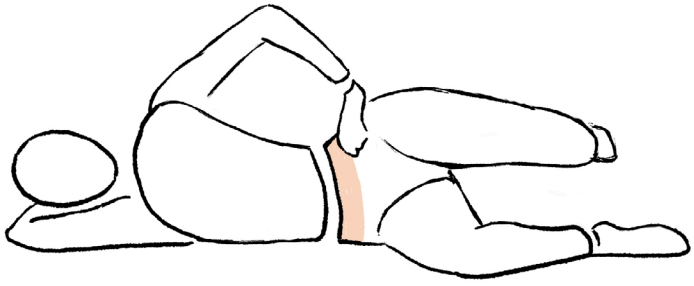
ZANOŽOVÁNÍ
(sada)
17:00

FITFAB well
SOFT

V pozici vleže pokrčíme
spodní končetiny
a paži srolujeme pod hlavou.
Svrchní paže nám
pomáhá udržovat stabilitu.



Svrchní dolní končetinu pokrčíme
v koleni. Lehce nadzvednutou
svrchní dolní končetinu zanožujeme v kyčli.
Hlídáme postavení pánve a páteře.

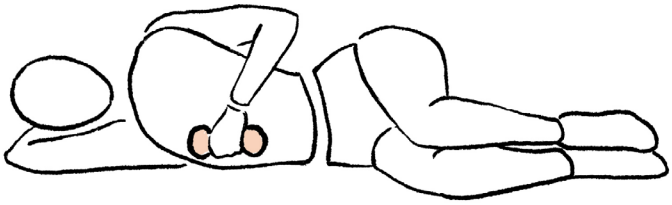


FITFAB well

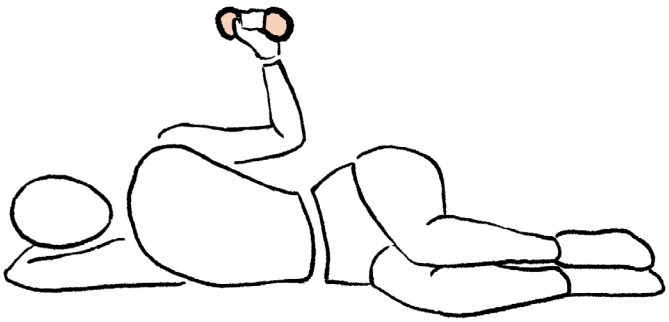
SOFT

ZEVNÍ ROTACE
(sada)
18:08

V pozici vleže srolujeme
spodní paži pod hlavu.
Dolní končetiny pokrčíme
v kolenou a v kyčlích.



Svrchní paži pokrčíme na úrovni těla.
Uchopíme činku (lze i bez)
a provádíme zevní rotaci v rameni.



web: fitfabstrong.cz/well
Instagram: fitfabstrong.cz
Facebook: Fitfab Strong
Youtube: FITFAB Strong

Autorka programu: Andy Pavelcová
Autorka e-booku: Kateřina Černická

Lektorka: Andrejka Mokrejšová



FITFAB well