

E-BOOK



FRESH

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.

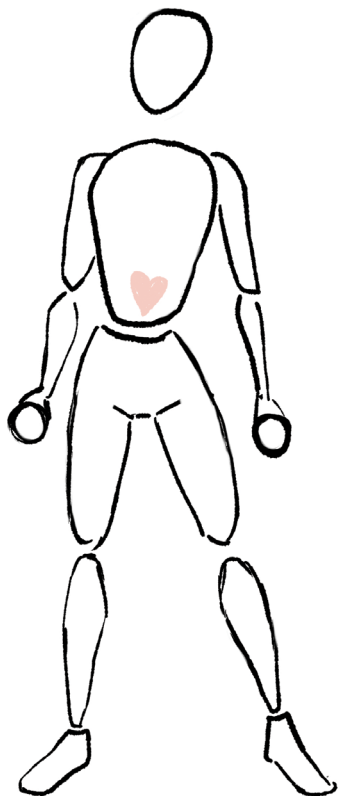
## BOČNÍ VÝPADY

(rozcvička)

1:04

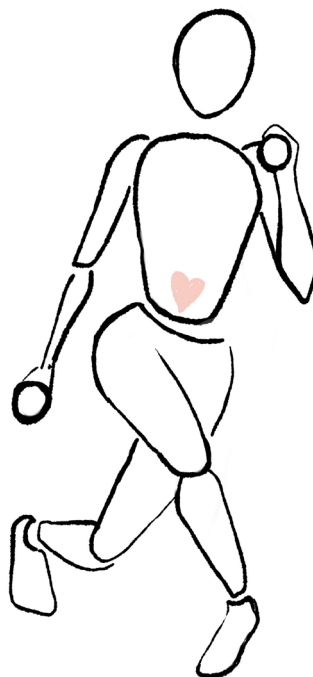
FITFABI *well*

FRESH



Střídavě levou a pravou  
nohou provádíme šikmé  
výpady. Boky a kolena nám  
směřují stále dopředu.

Současně s nohou  
posilujeme biceps.  
Střídavě pumpujeme  
pravou a levou paží.



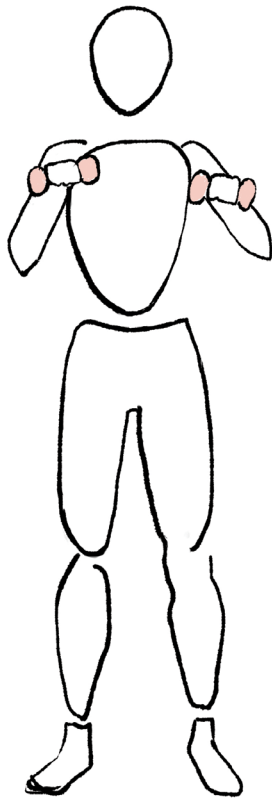
## VYSOKÁ KOLENA

(rozcvička)

2:05

FITFABI *well*

FRESH



Kolena střídavě zvedáme  
na úroveň boků.

Ruce držíme pokrčené  
v pravém úhlu dlaněmi  
dolů. Pro zvýšení obtížnosti  
si vezmeme činky.



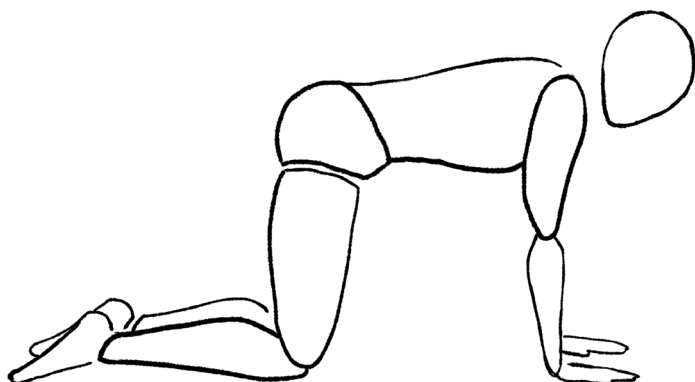
## STŘÍDÁNÍ OPORY RUCE/PŘEDLOKTÍ

(rozcvička)

2:59

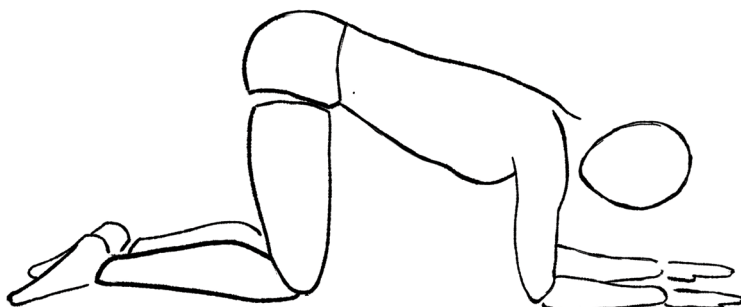
FITFABI *well*

FRESH



V pozici na všech čtyřech postupně scházíme na předloktí. První pokrčíme pravý loket, následně pokračujeme levým.

Obě ruce navrátíme do výchozí pozice. Takto pravidelně střídáme. Po celou dobu dbáme na rovná záda a hlavu v prodloužení páteře.



## PROTAŽENÍ V TURECKÉM SEDU

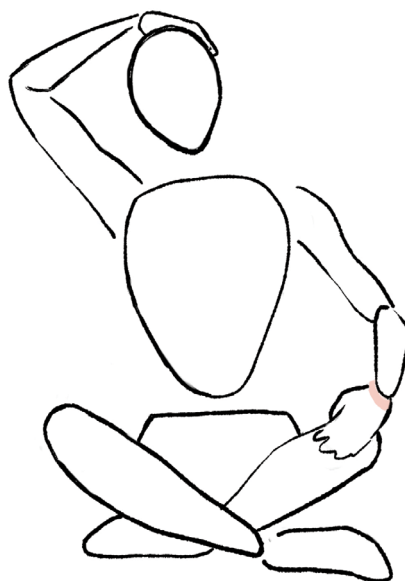
(protažení)

4:04

FITFABI *well*

FRESH

V tureckém sedu s rovnými zády si pravou rukou chytíme hlavu na levém uchu a ukloníme k pravému rameni. Střídáme strany. Ramena tlačíme od uší, lopatky stahujeme k sobě.



## PROTAŽENÍ V TURECKÉM SEDU

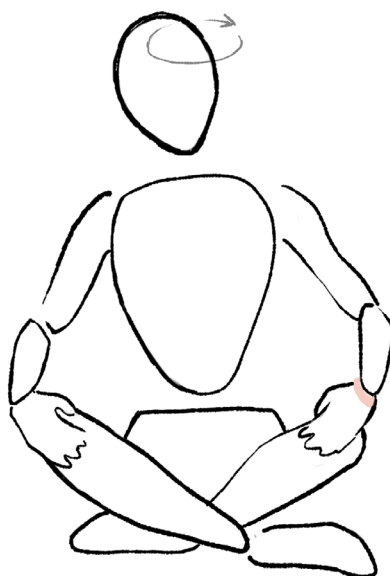
(protažení)

5:15

FITFABI *well*

FRESH

Kroužíme hlavou na obě strany.  
Myslíme na rovná záda.  
Jde o izolovaný cvik  
- hýbeme pouze hlavou  
a pravidelně dýcháme.



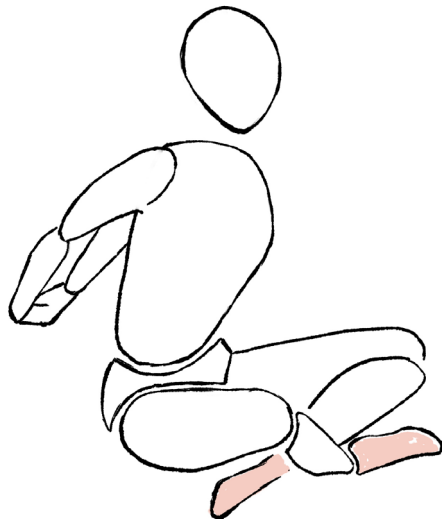
## PROTAŽENÍ V TURECKÉM SEDU

(protažení)

5:50

FITFABI *well*

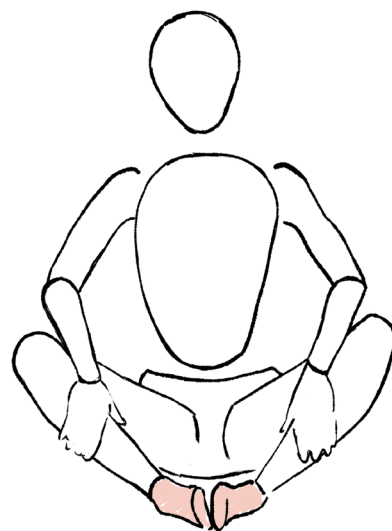
FRESH



V tureckém sedu si spojíme ruce za zády a protlačíme lehce hrudník vpřed.

Chodidla spojíme do pozice motýlka tak, aby nám pozice byla příjemná.

Držíme napřímená záda a klidně dýcháme.



## PROTAŽENÍ V POZICI KOLÉBKY

(protažení)

7:05

FITFABI *well*

FRESH

Ležíme na zádech  
s pokrčenýma nohama  
a chytíme se za kolena.  
Bedra po celou dobu  
leží na zemi.



S každým výdechem lehce  
přitahujeme kolena  
k hrudníku. S každým  
nádechem vracíme zpět  
do výchozí pozice.

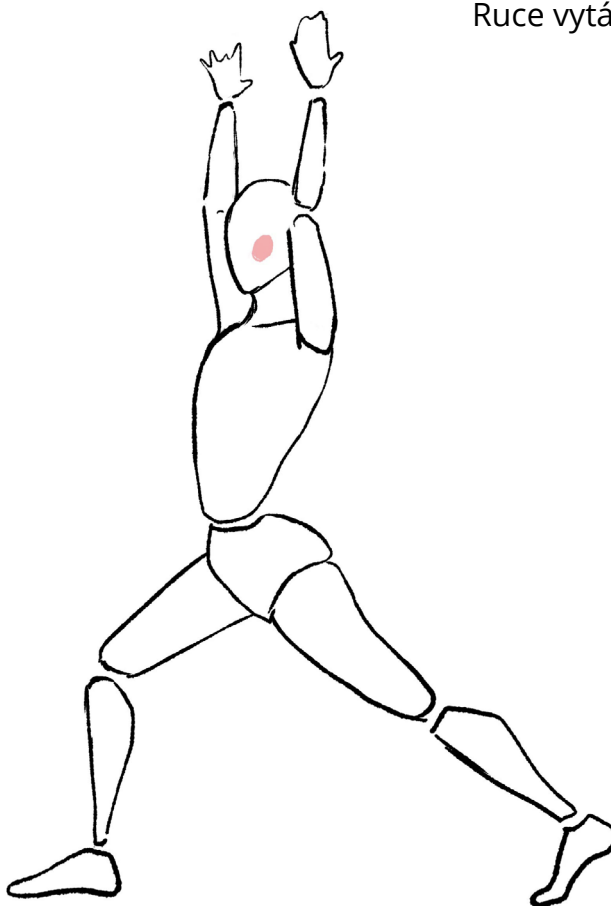


**BOJOVNÍK**  
(protažení)  
7:45

FITFABI *well*

FRESH

Vycházíme z výpadové pozice.  
Přední nohu pokrčíme,  
zadní držíme na špičce.  
Ruce vytáhneme do stropu.



Držíme aktivně napřímenou páteř. Protlačujeme pánev směrem dopředu. Totéž opakujeme na druhou stranu.

## JEŠTĚRKA

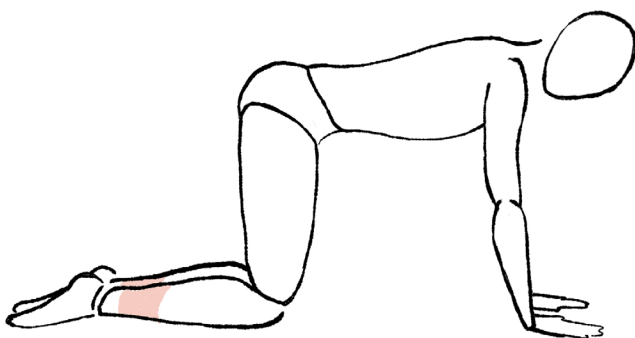
(sada)

9:00

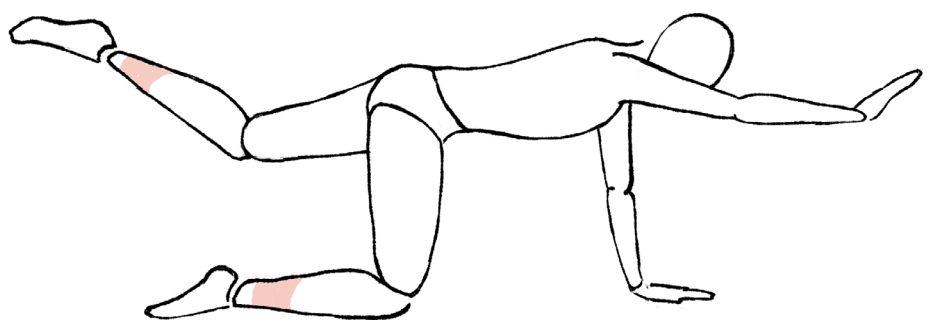
FITFABI *well*

FRESH

Vycházíme z pozice na všech čtyřech. Střídavě křížem odlehčujeme přední a zadní končetinu.



Vrátíme do výchozí pozice a vystřídáme strany. Dýcháme do břicha. Neprohýbáme se, ani se nehrbíme. Hlava je stále v prodloužení páteře.



## PLAVÁNÍ

(sada)

10:11

FITFABI *well*

FRESH

V pozici na břicho stahujeme  
ramena směrem k pánvi.  
Lokty krčíme na úroveň ramen.



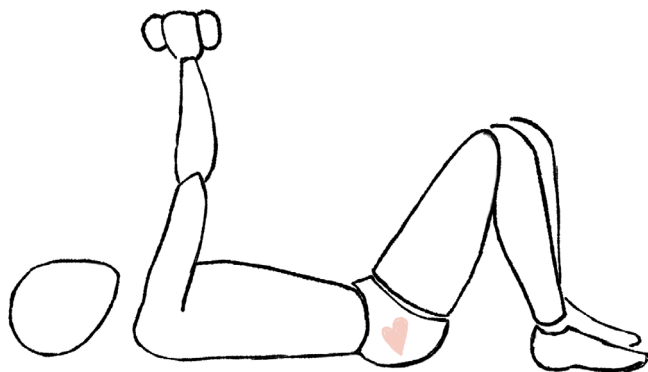
Hlavu máme opřenou čelem  
o podložku, případně v těžší  
verzi zvedáme. Ruce přejdou  
z pokrčení do vzpažení a takto  
pravidelně střídáme. Pro těžší  
verzi si vezmeme činky.



**MOST**  
(sada)  
11:25

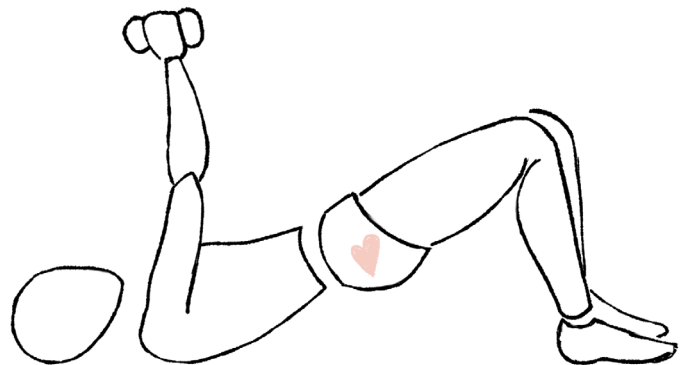
FITFABI *well*

FRESH



Ležíme na zádech, dolní končetiny jsou pokrčené a položené na podložce. Ruce směřují vzhůru, těžší verze s činkami.

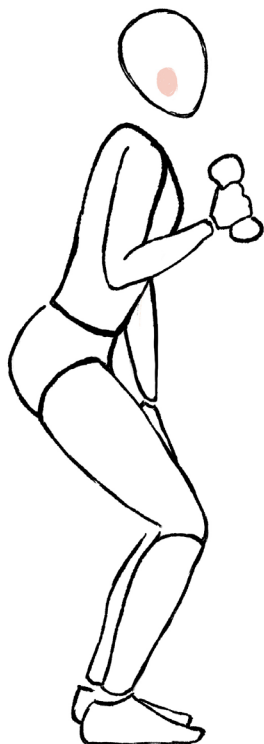
Zvedneme pánev, držíme rovná záda a odlepíme se od podložky až po lopatky.



## TRICEPS KICK-BACK

(sada)

12:41



Nohy dáme od sebe na šířku boků, pokrčíme kolena.  
Držíme rovná záda a levou ruku položíme na levé koleno.  
Pravá ruka je pokrčená u těla.

V pravé ruce podél těla svíráme činku/lahev (jde i bez).  
Provádíme kick-back do úrovně hrudníku a zpět do rovné polohy.  
Hýbeme paží od lokte dolů.  
Vystřídáme.



## BOČNÍ PŘEDNOŽOVÁNÍ

(sada)

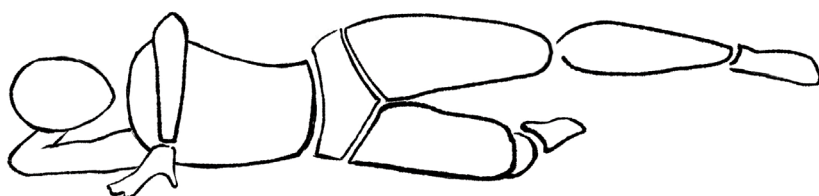
14:30

FITFABI *well*

FRESH

Ležíme na boku se spodní rukou nataženou pod hlavou.

Spodní dolní končetinu pokrčíme pod tělem. Svrchní spodní končetinu natáhneme rovnoběžně s podlahou.



Přednožujeme svrchní nohu v kyčli. Nehýbeme bedry a pánví. Páteř držíme napřímenou, hlavu v protažení. Vystřídáme boky.



## VESLOVÁNÍ

(sada)

16:30

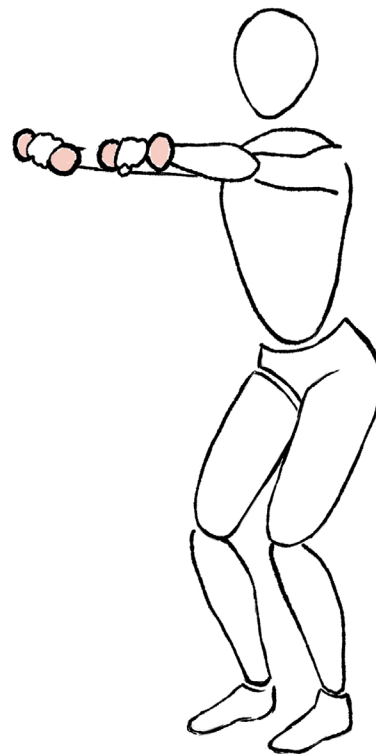
FITFABI *well*

FRESH



Stoupneme si na šířku pánve,  
pokrčíme kolena a držíme  
rovná záda. Horní končetiny  
máme před tělem,  
držíme pomyslná vesla.

Přitahujeme lokty směrem  
k tělu. Horní končetiny  
vytáčíme zevně.



web: [fitfabstrong.cz/well](https://fitfabstrong.cz/well)  
Instagram: [fitfabstrong.cz](https://www.instagram.com/fitfabstrong.cz)  
Facebook: [Fitfab Strong](https://www.facebook.com/FitfabStrong)  
Youtube: [FITFAB Strong](https://www.youtube.com/FITFABStrong)

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

Lektorka: [Andy Pavelcová](#)



FITFAB | *well*