

1/

Zaměřeno na svalovou skupinu:

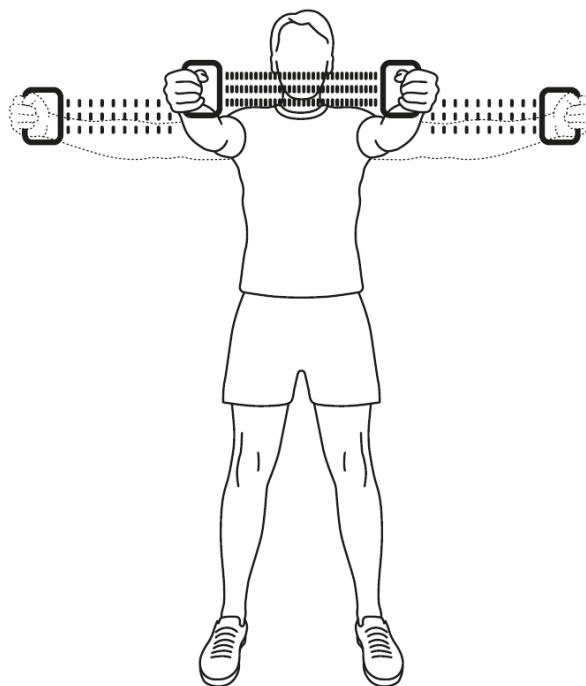
Mezilopatkové svaly a svaly ramenního pletence.

Základní pozice:

Stoj úzký rozkročný, předpažit (ruce a tělo svírají úhel 90°).

Provedení:

Ze základní pozice s výdechem upažíme a s nádechem se vrátíme do základní pozice. Celý pohyb je prováděn pomalu, kontrolovaně a plynule.



2/

Zaměřeno na svalovou skupinu:

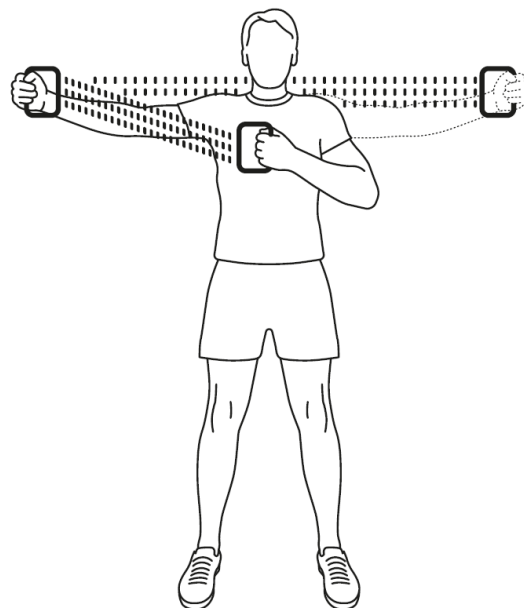
Svaly ramenního pletence, svaly prsní a mezilopatkové.

Základní pozice:

Stoj úzký rozkročný, jedna ruka upažena, druhá ruka pokrčená loktem natočeným směrem od těla, dlaň směrem ke hrudníku (postoj podobný stojí lukostřelce).

Provedení:

Vycházíme ze základní pozice. Pokrčenou ruku s výdechem pomalu upažíme a s nádechem se vrátíme do pokrčené pozice. (Celý pohyb vypadá, jako když lukostřelec natahuje tětivu na luku, když chce vystřelit šíp.) Cvičíme na obě strany. Celý pohyb je prováděn pomalým tahem, kontrolovaně a plynule.



3/

Zaměřeno na svalovou skupinu:

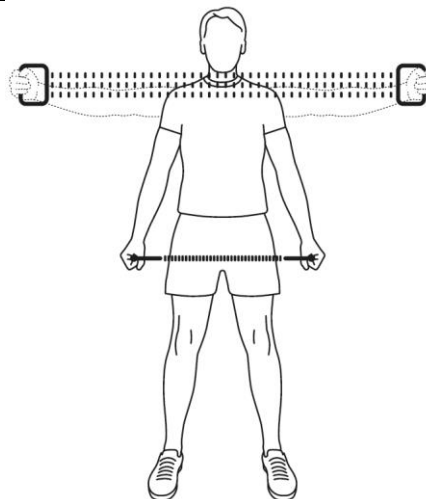
Svaly ramenního pletence, prsních svalů a stabilizátorů trupu.

Základní pozice:

Stoj úzký rozkročný, připažit.

Provedení:

S výdechem upažíme. S nádechem se vrátíme do základní pozice. Celý pohyb je prováděn pomalým tahem, kontrolovaně a plynule.



4/

Zaměřeno na svalovou skupinu:

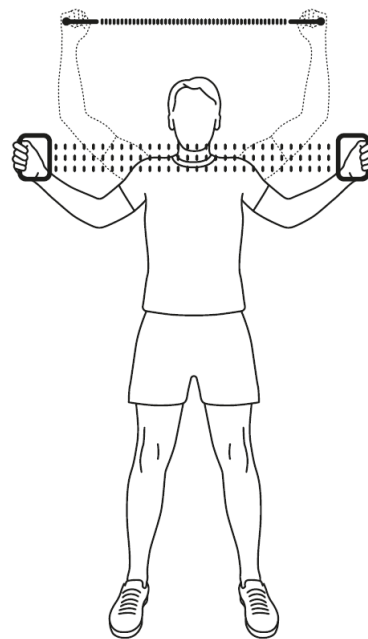
Mezilopatkové svaly a svaly pletence ramenního.

Základní pozice:

Stoj úzký rozkročný, vzpažit.

Provedení:

Vzpažené ruce s výdechem tlačíme podél těla směrem dolů do pokrčení upažmo a s nádechem se vracíme do základní pozice. Celý pohyb je prováděn pomalým tahem, kontrolovaně a plynule.



5/

Zaměřeno na svalovou skupinu:

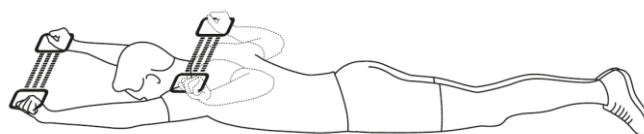
Mezilopatkové svaly a svaly pletence ramenního.

Základní pozice:

Leh na břicho, vzpažit.

Provedení:

S výdechem stáhneme pružinový posilovač (za zády) ze vzpažení podél hlavy až na úroveň lopatek. S nádechem se vracíme do základní pozice. Celý pohyb je prováděn pomalu, kontrolovaně a plynule.



6/

Zaměřeno na svalovou skupinu:

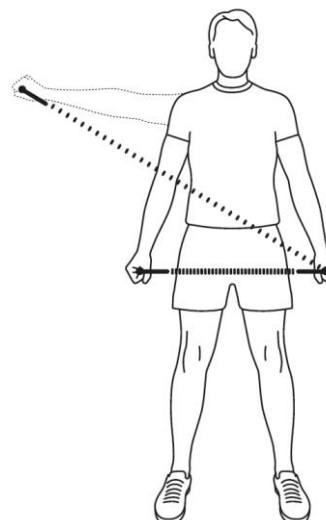
Mezilopatkové svaly a svaly ramenního pletence.

Základní pozice:

Stoj úzký rozkročný, připažit.

Provedení:

S výdechem pravá upažit. S nádechem se vrátíme do základní pozice a provedeme cvik i s levou paží. Celý pohyb je prováděn pomalu, kontrolovaně a plynule.



Všechny cviky doporučujeme začínat s menší zátěží (např. jen 1 pružinou) a po správném provedení cviku pozvolna zátěž zvyšovat (přidávat pružiny).