

LEDEN – zpevní svaly břicha a zad

Naším největším přítelem budiž nám v měsíci lednu

naše tělo – na bříše a zádech posíleno.

Proto moto pro tento měsíc zní:

Chceš-li pekáč buchet mít, břicho musíš posílit!

Výzva k pohybu číslo 11:

4 DŮLEŽITÉ ZÁSADY – ZAHŘÁTÍ, STREČINK, POSILOVÁNÍ, PROTAŽENÍ.

Těchto zásad se budeme držet i v tomto týdnu. Na zahřátí jsou pro vás připraveny dvě možnosti. Komu vyhovoval TABATA song, volí první variantu, tentokrát vám bude předcvičovat muž. Kdo chce vyzkoušet něco nového, volí druhou variantu a zacvičí si s Olgou Šípkovou. Strečink necháváme stejný. Každý se rozcvičte dle svého nejlepšího vědomí a svědomí (kdo si pro zahřátí zvolil cvičení s Olgou Šípkovou může strečink před výkonem vynechat, jelikož byl již součástí rozehřátí). Co ovšem určitě nevynechávejte, to je strečink po výkonu. Stačí pár minutek. Posilovací cviky svaly zkracují, proto je nezbytné je po výkonu vždy protáhnout!

1. **ZAHŘÁTÍ** - než začneme je nezbytné tělo rozehřát.

Varianta 1: TABATA song

<https://www.youtube.com/watch?v=nF0uWCiKs30>

Varianta 2: Zahřátí před výkonem s Olgou šípkovou

<https://www.youtube.com/watch?v=G55ajW6UVWE>

2. **STREČINK** – po rozehřátí je potřeba se protáhnout. Jistě jste od nás v tělocviku již nesčetněkrát slyšeli pojem statický a dynamický strečink. Pokud v tom stále tápete, zde je video, které vám to snad dostatečně vysvětlí. Opět se řiďte svým pocitem, zvolte si styl protažení, který máte osvědčen a který vám v danou chvíli více vyhovuje. Stačí 5 minut.

<https://www.youtube.com/watch?v=uPDly1g68CY>

3. **POSILOVACÍ CVIKY PRO PEVNÉ BŘICHO** (overball můžete nahradit menším polštářkem)

<https://www.youtube.com/watch?v=TZvjJOuLngg>

4. **PROTAŽENÍ** – po cvičení si dejte pár minut pauzu, napijte se, opláchněte se. Pak se teprve vraťte na karimatku a věnujte ještě 5 minut protažení viz zásada číslo 2.