



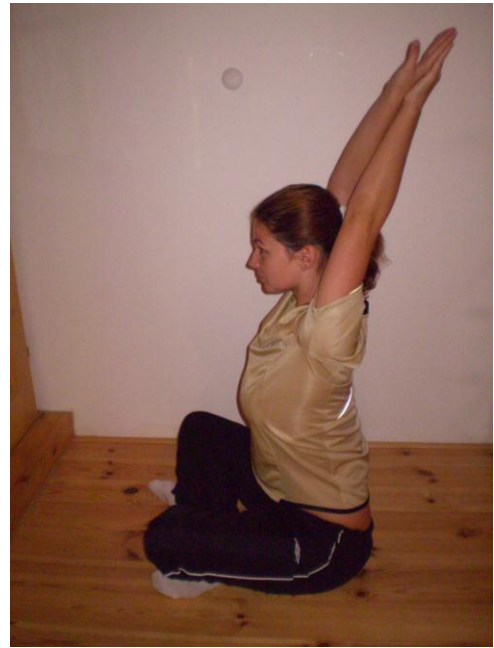
VEČERNÍČKOVO PROTÁHOVÁNÍ

1.díl



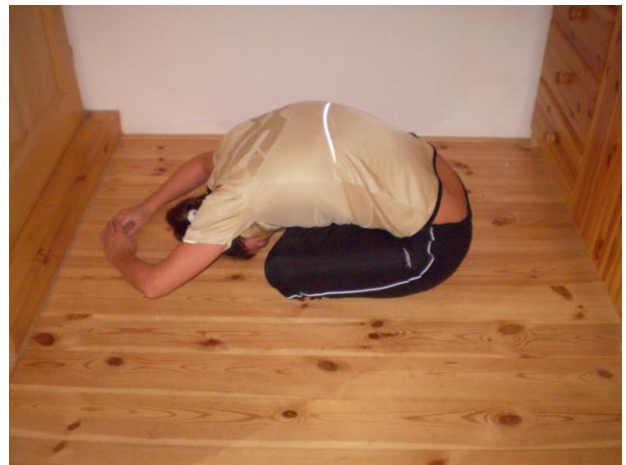
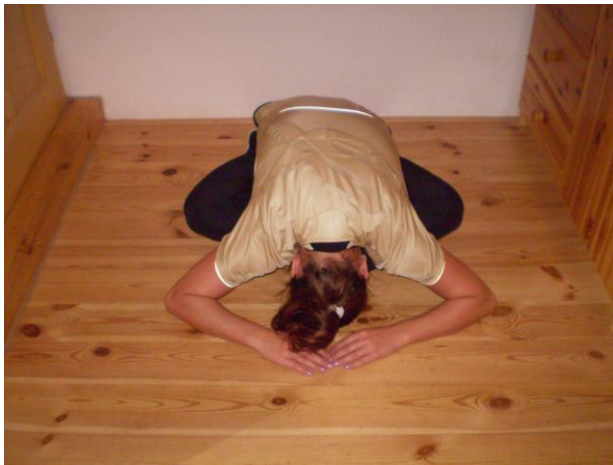
**Materiál určený pouze pro SK SLAVIA PRAHA –
mládež**

Autor: Martina Vítková



ZP: turecký sed, vzpažit

- Výdrž 20 s



ZP: turecký sed, čelo na zem

- Výdrž 20 s

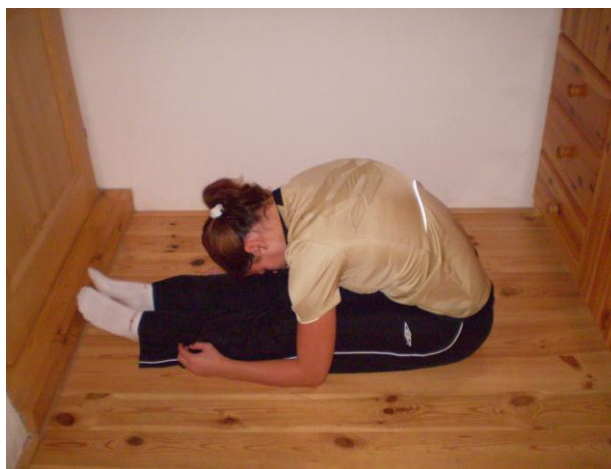
!! zadek je na zemi, čelo se snažím dát na zem!



ZP: sed roznožný, předklon

!! kolena jsou natažená, ruce vpřed!

- Výdrž 30s



ZP: sed, lokty vedle kolen, předklon - čelo na kolena

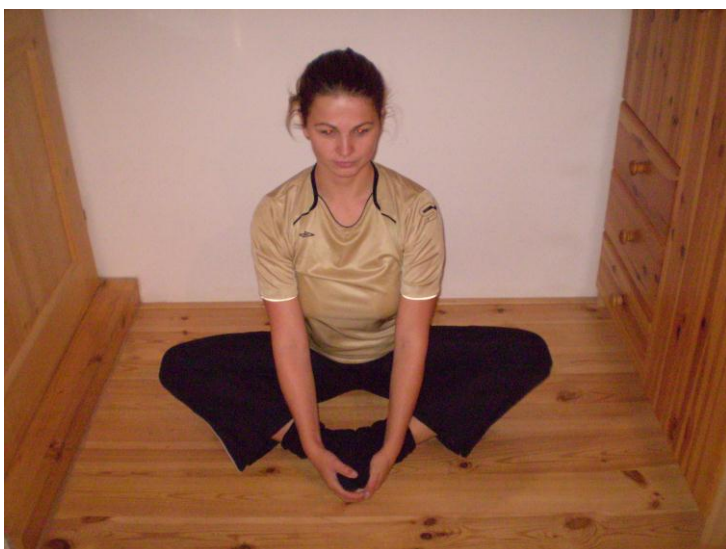
- Kolena jsou napnutá, lokty se snažit dát na zem!!
- Výdrž 30 s – opakovat 3x



ZP: podpora na předloktí vlevo (vpravo), přednožit

Koleno napnuté, přitáhnout k tělu!

- Výdrž 30 s
- To samé na druhou stranu



ZP: sed roznožný skrčmo chodidla k sobě

- Rovná záda – ramena dozadu a dolů
- !!nehmatat!! Výdrž 20 s
- Chodidla přitáhnout co nejbliže k sobě a kolena tlačit co nejniž



ZP: sed, přitáhnout špičky k tělu

- Výdrž 20 s
- Paty zvednout od země
- Lýtka jsou stále na zemi!!!



ZP: most

- !!Leh na záda, pokrčit nohy, dlaně na zem vedle uší a zvednout!!
- Výdrž 20 s



ZP: vzpor stojmo – tzv. střecha

- Paty tlačit na zem
- Výdrž 20 s



ZP: vzpor stojmo, dlaně na zem, hlava kouká na kolena

- Výdrž 30s