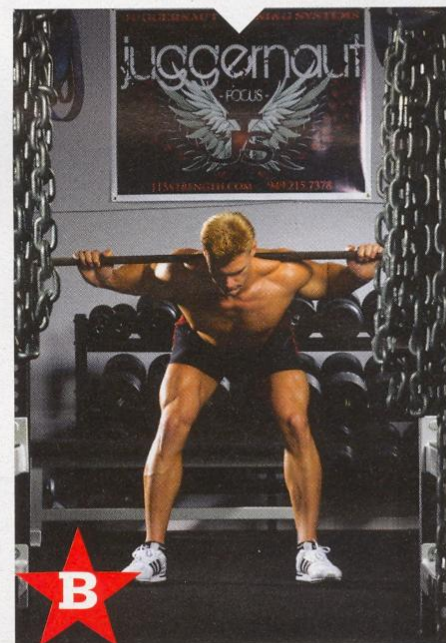
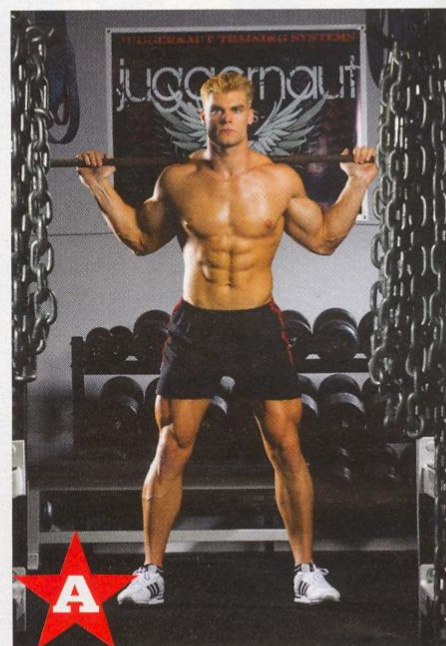
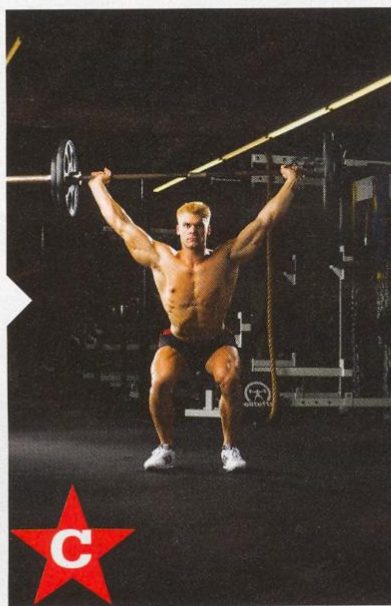
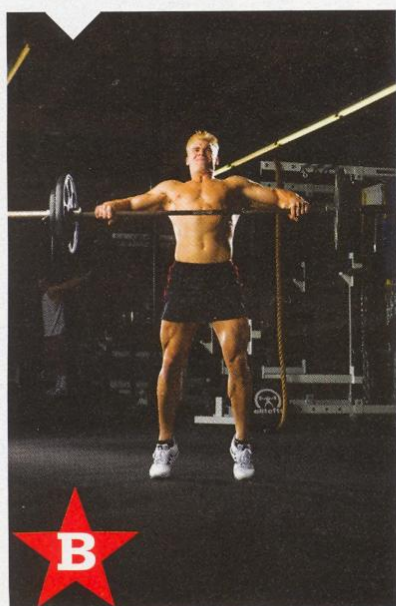
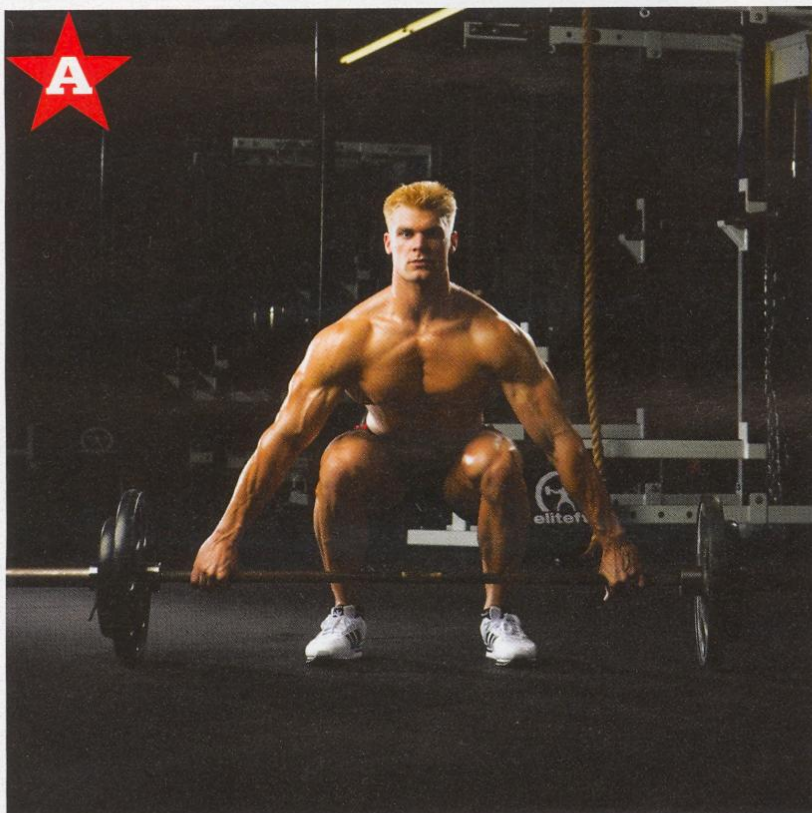


SILOVÝ TRH

CÍLE: Výbušná síla.

ZAČÁTEK: Stůjte vzpřímeně s bříšky chodidel na šířku boků od sebe pod naloženou činkou. Přidřepněte a uchopte činku velmi širokým nadhmatem. Ramena máte mít před osou, záda pevně prohnutá a lokty podél svislé osy činky.

PROVEDENÍ: Narovnejte se a zvolna zvedněte činku do poloviny holenních kostí. Potom výbušně zvedněte ramena k uším, nadskočte a co nejrychleji vytáhněte činku vzhůru. Rychle přidřepněte do polodřepu a „zachyťte“ činku nad hlavou v napnutých pažích.



PŘEDKLON S ČINKOU

CÍLE: Spodní část zad, hamstringy.

ZAČÁTEK: Vezměte činku na ramena jako pro cvičení zadních dřepů. Stůjte vzpřímeně s chodidly na šíři ramen, hlavu a hrudník držte nahoru. Osu pevně stiskněte.

PROVEDENÍ: S pevně prohnutými spodními zády se předkloněte v bocích a spusťte trup až na rovnoběžku s podlahou. Při pohybu dolů smíte mírně pokrčit kolena. Poté se vraťte do stoje.