



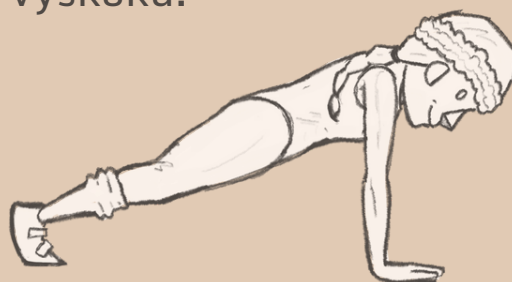
jak správně cvičit ANGLIČÁKY



1. Začni ve stoje s nohama vzdálenými od sebe zhruba na šíři ramen. Zvedni ruce nad sebe a vyskoč, pak si rychle dřepni a opři se o ruce.

2. Vykopni oběma nohama naráz za sebe, abys skončil v pozici kliku a pořádně se zpevni.

3. Přitáhni nohy zpátky do dřepu, zvedni se do stoje a zase přejdi do výskoku.



- Při pohybu dolů neuvolňuj střed těla a nenech propadnout pánev.
- Celý cvik vykonávej raději pomalu, ale se správnou technikou - moc velkou prudkostí si můžeš ublížit.

