

náročnost:



gamifit
návod



jak správně cvičit

BOČNÍ ZKRACOVAČKY

1)



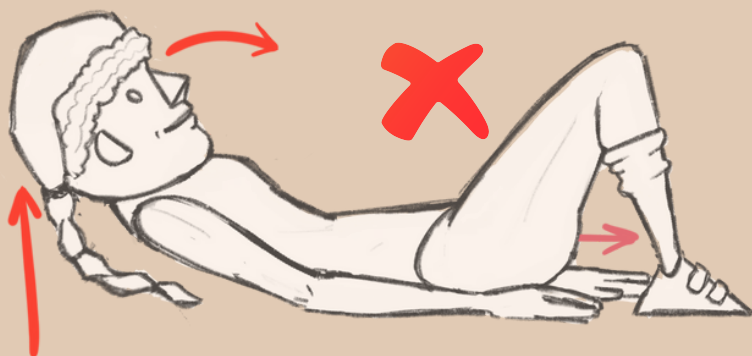
1. Lehni si na záda a pokrč kolena tak, abys měl **celá chodidla na zemi** v šíři ramen.

2)



2. Zpevni břicho, **lehce nadzvedni vrchní část těla** nad zem, natáhni ruce a pohybem do strany se střídavě špičkami prstů na ruce dotýkej pat u nohou.

- Tvé tělo by mělo být jen pár centimetrů nad zemí.
- Cvik by se měl dělat spíše **pomal**.



TIP: Pokud tě při cviku táhne krk, nedotýkej se pat, dej si ruce za hlavu, lehce ji přidržuj a dělej mírné střídavé pohyby do stran.

