

náročnost:



gamifit
návod



jak správně cvičit HOROLEZCE



1. Začni v základní pozici kliku s rukama zhruba v šíři ramen přímo pod sebou a zpevněným středem těla.

2. Rychlým pohybem přitáhni pravé koleno k hrudníku tak, aby mířilo rovně dopředu a dotkni se špičkou pravé nohy podlahy.

3. V mezipoloze se nezastavuj, hned nohu zase natáhni a vrat' se do původní pozice. Pak pohyb zopakuj levou nohou.

- Zpevni ramena, abys v nich během cvičení necítil příliš pohybu, ale aby taky naopak nebyla ztuhlá.
- Udržuj rovná záda, neprohýbej se ani dolů, ani nahoru.
- Hlavu a krk měj v relaxované pozici, netlač je příliš dopředu, nekoukej se nad ani za sebe.

