



jak správně cvičit

KLIKY



1. Jdi na kolena a natáhni se dopředu tak, abys měl **dlaně v úrovni a šíři ramen a zpevni střed těla.**



2. Pokrčením rukou (s **lokty směrem dozadu - ne do strany**) se přibližuj k podlaze dokud nebude tvoje hrud' pár centimetrů od podlahy.

3. Zvedni se rukama znovu do první polohy.

- Udržuj **rovné tělo od kolen až ke krku**, nenech zadek spadnout příliš nízko, ale ani ho moc nezvedej.
- **Hlavu měj v relaxované pozici** a koukej přímo pod sebe.
- **Dlaněmi miř přímo před sebe**, uvolni ramena a nekrč se.

