

náročnost:



gamifit
návod



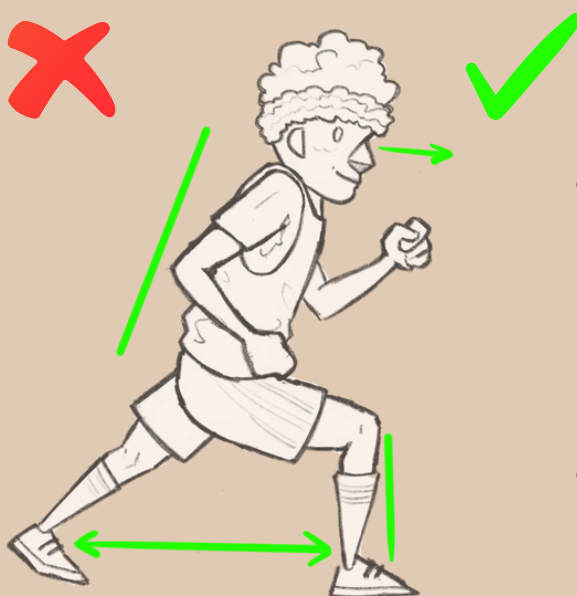
jak správně cvičit

BĚŽCE

1. Začni ve stoje s jednou nohou vpředu a druhou vzadu, **daleko od sebe ale zhruba v šíři ramen.**

2. Zadní nohu **rychle přitáhni směrem k tělu**, mírně se předkloň a rukama přitom udělej pohyb jako při běhu.

3. Pak nohu vrat' do původní pozice a pohyb rychle zopakuj. **Po pár opakováních vystřídej nohy.**



- Nohy bys měl mít od sebe dostatečně daleko a mít v předním kolenu pravý úhel.
- Udržuj záda i krk celou dobu rovně.