Ahoj další video jak si doma zacvičit je tady ☺

Jako vždy se nezapomeňte pořádně rozcvičit aby jste si nic neudělali jak na to můžete vidět v předchozích videích. Tak a teď už ke cvičení

Cvičení č.1 Zkracovačky - 20x po 3seriích

Cvičení č.2 ruce podél těla - 20x po 3seriích

Cvičení č.3 kolo - 20x po 3seriích

Cvičení č.4 přítahy nohou k břichu šikmé 10x po 3 sériích

Cvičení č.5 veslař 15x po 3 sériích

Cvičení č.6 kolébka – 8x po 3 sériích

Cvičení č.7 nůžky – 30x po 3 sériích

Cvičení č.8 stahování loktů k zádům – 10x po 3 sériích

Cvičení č.9 zvedání nohou i rukou 10x po 3 sériích

Cvičení č.10 svícen – 10x po 3 sriích jsou ruce do spojení nad hlavou kolena tlačíme k zemi

Cvičení č.11 kolečko se zátěží (stačí pet láhev 1.5L) 5x na jednu stranu 5x na druhou

Cvičení č.12 nohy nahoru ruce nahoru - 10x po 3 sériích

Cvičení č.13 zvedání zátěže (stačí 1.5L láhev) 8x na každou stranu 3x

I po tomto cvičeni nezapomeňte na pořádný strečink!!!

Tak makejte David