

E-BOOK

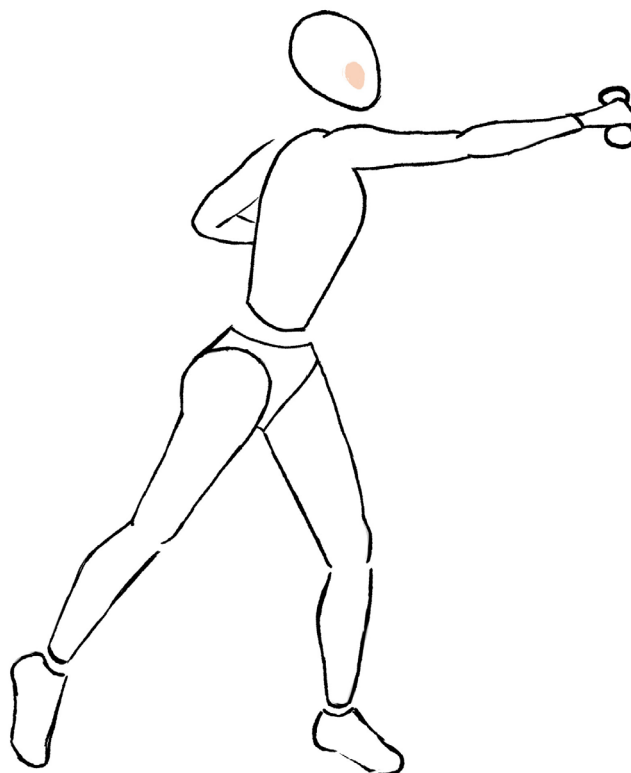


DONE

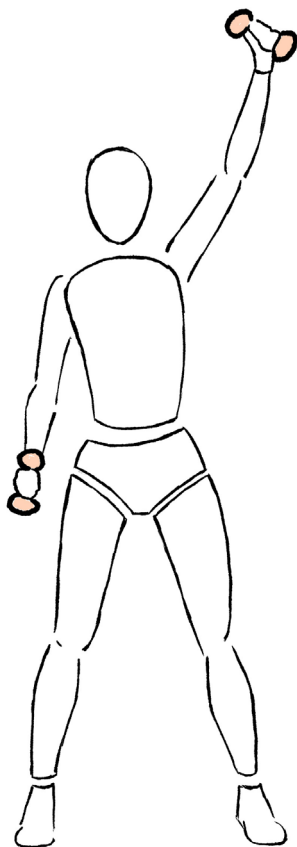
Žádné informace z e-booku FITFAB Well nesmí být považovány za lékařské nebo jiné zdravotní poradenství. Cvičení programu je na vlastní nebezpečí a autoři se zprošťují jakékoli odpovědnosti za případná zranění a škody. Vřele doporučujeme vhodnost cvičení konzultovat s vaším ošetřujícím lékařem.

BOXING
(rozcvička)
1:12

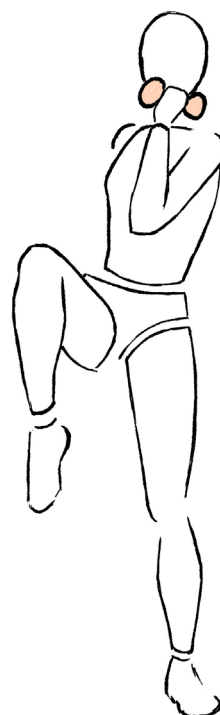
Vestoje boxujeme do stran.
Údery vycházejí z celého těla,
vtáčíme u nich špičky.
Střídáme strany úderů.



PŘÍTAHY
(rozcvička)
2:06



S výdechem přitahujeme
koleno k opačnému lokti.
Střídáme strany.



BĚH NA MÍSTĚ
(rozcvička)
3:06

FITFABI *well*

DONE

Dle našich dispozic běžíme
na místě s nízkou intenzitou.



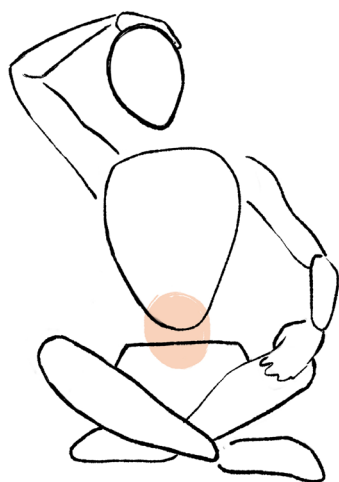
PROTAŽENÍ V TURECKÉM SEDU

(protažení)

4:08

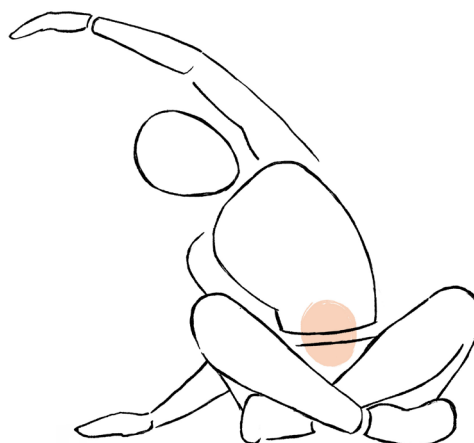
FITFABI *well*

DONE



Provedeme volný úklon hlavy k rameni. Protahujeme horní trapézový sval a zdvihač lopatky. Vyměníme strany.

Ukloníme celou paži do strany. Záda držíme rovně, tělem neuhýbáme. Vyměníme strany.



PROTAŽENÍ V TURECKÉM SEDU

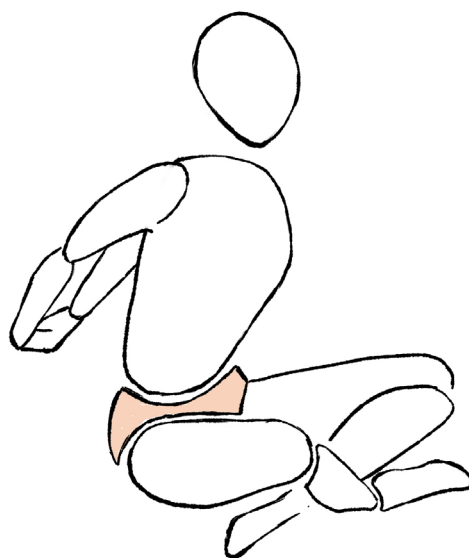
(protažení)

5:56

FITFABI *well*

DONE

Spojíme paže za zády. Ramena
protlačujeme dozadu,
páteř zůstává rovná, neprohýbáme se.

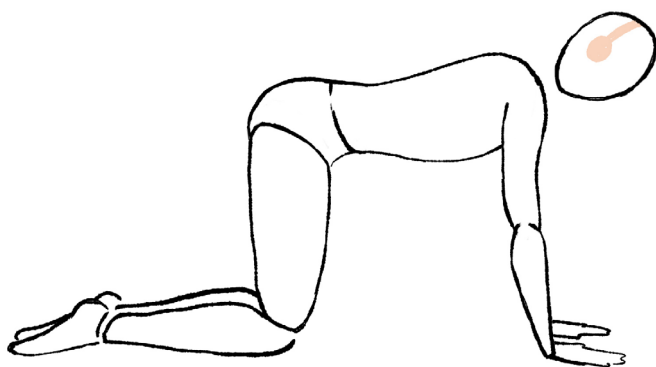


DOSEDÁVÁNÍ NA PATY

(protažení)

6:22

V pozici na všech čtyřech
dosedáváme se zakulacenými
zády na paty. Hlavu držíme
v prodloužení páteře.



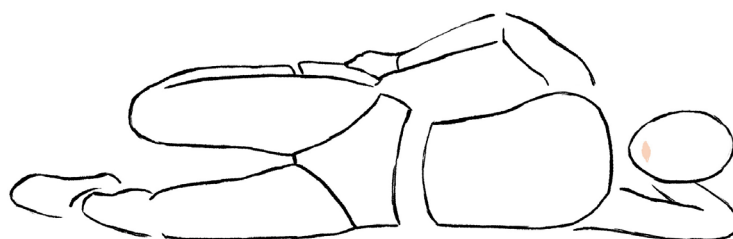
PROTAŽENÍ STEHENÍHO SVALU

(protažení)

7:18

FITFABI *well*

DONE



V pozici vleže na boku
zachytíme kotník svrchní
dolní končetiny ručníkem.
V této pozici mírně tlačíme
patu k hýždím.

PADAJÍCÍ STROP

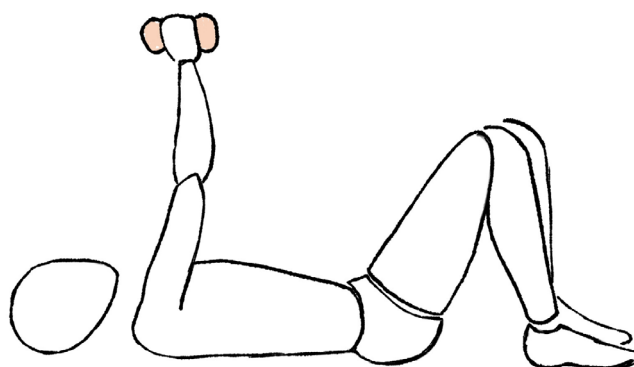
(sada)

9:05

FITFABI *well*

DONE

Ležíme na zádech, dolní končetiny pokrčíme a chodidla položíme celou plochou na podložku. Paže držíme v předpažení, lehce pokrčené lokty, dlaně směřují do stropu, pokud nadržíte v ruce činky.



Zapřeme se do pat, horní končetiny odtlačujeme směrem od těla. Evokujeme pocit padajícího stropu. Aktivujeme svaly na stabilizaci lopatek a hýždí.

STABILIZAČNÍ KOČIČKA

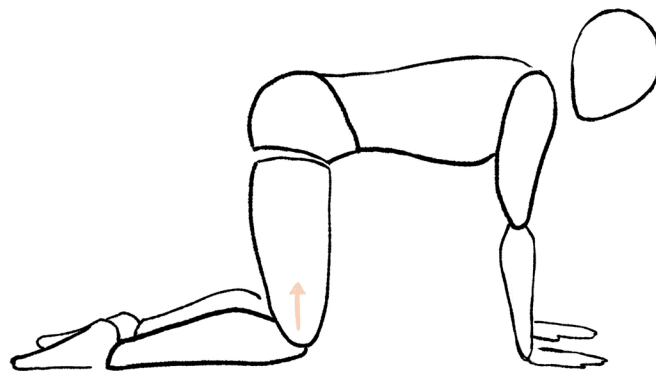
(sada)

10:30

FITFABI *well*

DONE

V pozici na všech čtyřech se opřeme o nártý a dlaně. Hlavu a páteř držíme aktivně napřímené. Lokty držíme pod rameny, kolena pod kyčlemi.



Opřeme se o nártý a o milimetr nadzvedneme kolena od země. V případě lehčí verze se pouze odlehčujeme.

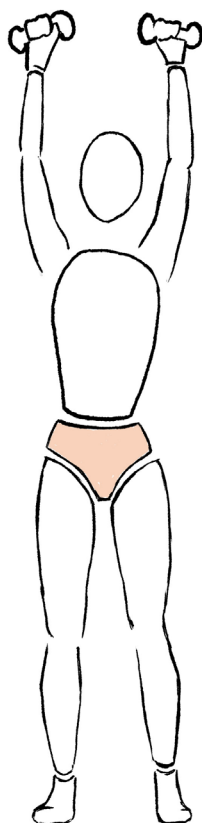
PODŘEPY

(sada)

11:50

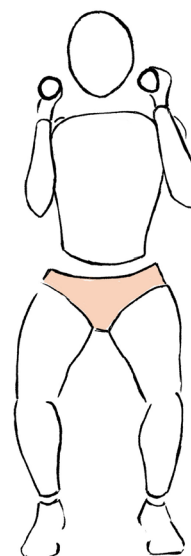
FITFABI *well*

DONE



Stoupneme si na šíři boků.
Scházíme do mírných podřepů.
Pohyb vychází z kyčelního kloubu.
Kolena nejdou přes špičky.

Po celou dobu cviku držíme
aktivně napřímenou páteř.
Paže společně s pohybem
do dřepu krčíme na úroveň
hrudníku, s pohybem zpět
natahujeme ke stropu.

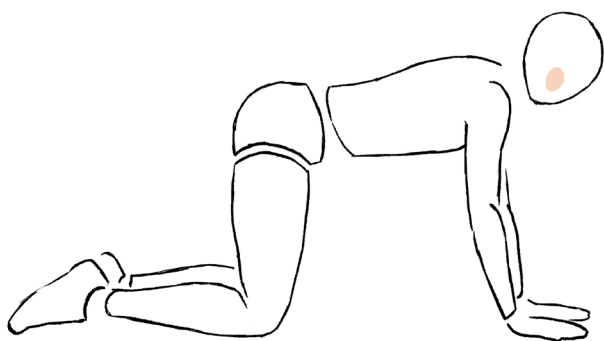


TRICEPSOVÝ KLIK

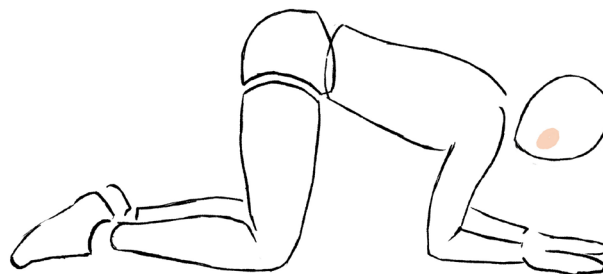
(sada)

13:06

V pozici na všech čtyřech provádíme lehký tricepsový klik. Lokty držíme přirozeně na šíři ramen.



Hlavu udržujeme v napřímení, aktivně rovnáme páteř a opíráme se o nártý.



UNOŽOVÁNÍ VLEŽE

(sada)

14:24

V pozici vleže na boku
opřeme hlavu o spodní paži.
Svrchní paže nám
pomáhá udržet stabilitu.



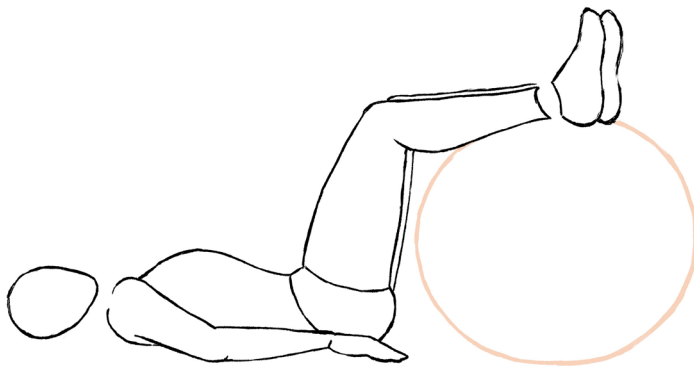
Svrchní dolní končetinu natáhneme
před tělem, lehce rotujeme dovnitř.
Unožujeme v kyčli, bez souhybu
pánve a bederní páteře do úklonu.
Vystřídáme strany.

METRONOM

(sada)

16:34

Ležíme na zádech, dolní končetiny pokrčíme tak, aby vznikl pravý úhel. Hlava a páteř jsou aktivně napříměné.



Dolní končetiny střídavě rotujeme na obě strany, Rotujeme pouze tak, abychom udrželi celá záda na podložce.



POSILOVÁNÍ DELTOVÉHO SVALU

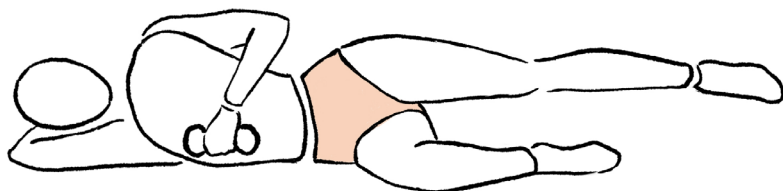
(sada)

18:00

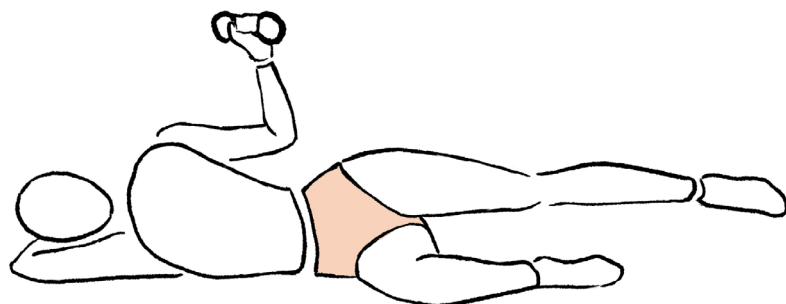
FITFABI *well*

DONE

Cvik provádíme vleže na boku.
Spodní paži srolujeme pod hlavu.
Spodní dolní končetinu pokrčíme
v koleni, svrchní natáhneme.
Páteř aktivně napřimujeme.



Svrchní paži pokrčíme.
Provádíme tzv. horizontální
abdukci v rameni od země
lehce nad horizontálu.



web: fitfabstrong.cz/well
Instagram: [fitfabstrong.cz](https://www.instagram.com/fitfabstrong.cz)
Facebook: [Fitfab Strong](https://www.facebook.com/Fitfab Strong)
Youtube: [FITFAB Strong](https://www.youtube.com/FITFAB Strong)

Autorka programu: [Andy Pavelcová](#)
Autorka e-booku: [Kateřina Černická](#)

Lektorka: [Andy Pavelcová](#)



FITFAB | *well*