



## Začátečnický trénink

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| • Sekvence na zápěstí                      | 2 sety                    |
| • Protahení ramen v sedě                   | 5-10 dechů v každé pozici |
| • Pozice ramen v psovi hlavou dolů         | 5-10 dechů                |
| • Rolování páteře do lehu a do sedu        | 5x pomalu                 |
| • Zpevnění do hollow body                  | 10x                       |
| • Alignment drill na břicho                | 15s, 3 sety               |
| • Stoj na hlavě u zdi/v prostoru           | 30s, 2 sety               |
| • Stojka břichem ke zdi                    | 20s, 2-3 sety             |
| • Kick up do stojky (+ balanc zády ke zdi) | podle energie, zkoušejte  |
| • Kliky (jakékoliv)                        | 5-10, 2 sety              |
| • Sekvence na zápěstí                      | 1 set                     |
| • Základní cviky na mobilitu ramen         | 1 set                     |

---

Trénink zabere cca 40 minut.

## Pokročilejší trénink

- Sekvence na zápěstí 1 set
- Základní cviky na mobilitu ramen 1 set
- Externí rotace ramen 10x
- Posilování pro stoj na předloktích 10x každý cvik
- Tuck na zádech 5x pomalu
- Sklapovačky 10-20x, 2 sety
- Stoj na předloktích libovolně
- Stojka břichem ke zdi 30s
- Zády ke zdi – pohyb rameny 3-6 opakování, 1 set
- Wall scissors libovolně
- Balanc zády ke zdi – double stag libovolně
- Tuck jump libovolně
- Sekvence na zápěstí 1 set

---

Trénink zabere cca 40-50 minut.

