



Začátečnický trénink

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| • Sekvence na zápěstí | 1 set |
| • Základní cviky na mobilitu ramen | 1 set |
| • Externí rotace ramen | 10x |
| • Záklony | 5 dechů v každé pozici |
| • Provaz/ Front split | 5 dechů aktivně, 5 pasivně |
| • Middle split | 30s, 3 sety; rozjíždění 10x, 3sety |
| • Alignment drill na břicho | 2 sety, 20s |
| • Stojka břichem ke zdi | 2 sety, 30s |
| • Balanc zády ke zdi | libovolně |
| • Cartwheel ze stojky | 5-10x |
| • Wall scissors | libovolně |

Tento trénink je více zaměřený i na flexibilitu, která vám pak ve stojkách hodně pomůže. Potřeba hodně dýchat a snažit se uvolnit. Trénink vyjde na cca 50-60 minut.



Pokročilejší trénink

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| • Sekvence na zápěstí | 1 set |
| • Základní cviky na mobilitu ramen | 1 set |
| • Externí rotace ramen | 10x |
| • Záklony | 5 dechů v každé pozici |
| • Provaz/ Front split | 5 dechů aktivně, 5 pasivně |
| • Middle split | 30s, 3 sety; rozjíždění 10x, 3sety |
| • Otvírání ramen a hrudníku ve stojce | 5-10 dechů, 2 sety |
| • Pike o zed' | 20s, 2 sety |
| • Wall scissors | 20s, 3 sety |
| • Stojková hra 5, 10, 15 | |
| • Cartwheel do stojky | libovolně, obě strany |
| • Sekvence na zápěstí | 1 set |

Trénink zaměřený i hodně na flexibilitu, která hraje významnou roli ve stojkách. Dýchejte a snažte se uvolnit. Trénink vyjde cca na 50-60 minut.