



## ĎALŠIE INŠPIRÁCIE NA CVIKY

Všetky uvedené cviky pracujú so stredom tela/CORE. Medzi každým cvikom odporúčame oddych v základnom stoji.



### Vytahovanie nohy

Postav sa jednou nohou na stred podložky. Voľnú nohu vyťahuj do diaľky. Chrbát udržiavaj rovný.

Účinnok: Natiahnutie svalov, tréning rovnováhy. Môžeš pridať: Pohyb ramien a rúk. Pritahovanie špičky natiahnutej nohy.



### Hlboký predklon.

Postav sa obidvomi nohami na podložku. Pomaly skloň trup do hlbokého predklonu a prstami sa môžeš skúsiť dotknúť zeme. Uvoľni krk.

Účinky: Naťahovanie zadnej strany stehien a chrbtových svalov, uvoľnenie krčnej chrbtice. Môžeš pridať: jemný pohyb hlavy (zvýši účinok na uvoľnenie krčnej chrbtice. Pokrčenie a vystretie kolien.

### Brušáky



Posaď sa na podložku a polož chodidlá na podložku. Kolená sú pokrčené, chrbát rovný. Pomaly pohybuj

hrudníkom smerom na zem a späť.

Účinky: Posilňovanie brušných svalov. Môžeš pridať: Zdvihni jednu nohu od podložky a opakuj cvik.



### Strom

Postav sa jednou nohou na stred podložky. Voľnú nohu pokrč a polož na stehno alebo na lýtko. Ramená sú voľne pozdĺž tela alebo upažené. 5-10 nádychov/výdychov.

Účinky: Spevnenie celého tela, rovnovážna

pozícia.



### Drepanie

Postav sa obidvomi nohami na podložku. Chrbát je rovný. Pomaly krč kolená a znižuj zadok smerom k zemi. Vráť sa naspäť a opakuj 5-10x.

Účinky: Posilnenie stehenných svalov. Môžeš pridať: Vydrž

v dolnej pozícii 2 nádychy/výdychy.



### Tanečník

Postav sa jednou nohou na stred podložky. Voľnú nohu vyťahuj do diaľky a pomaly nahor. Snaž sa rukou dotknúť

chodidla. Vydrž v pozícii po dobu 5-10 nádychov/výdychov.

Účinky: Tréning stability.



### „Štandardný“ klik.

Ruky polož na Tancúch a lakte nechaj pokrčené. Nohy natiahni do diaľky. Chrbát udrž rovný, vydrž

v pozícii po dobu 5-10 nádychov/výdychov.

Účinky: posilňovanie stredného tela, chrbtových svalov a rúk.

Môžeš pridať: Pomaly klesaj hrudníkom smerom k podložke a naspäť.



### Pritahovačky

Ruky polož na Tancúch a lakte nechaj povolené. Pritahuj striedavo nohy k hrudníku.

Účinky: posilňovanie stredného tela, brušných svalov, chrbtových svalov a rúk.



### „Babský klik“.

Ruky polož na Tancúch a lakte nechaj pokrčené. Kolená opri o podložku, holene natiahni do diaľky. Chrbát udrž rovný, vydrž

v pozícii po dobu 5-10 nádychov a 5-10 výdychov.

Účinky: posilňovanie stredného tela, chrbtových svalov a rúk.

Môžeš pridať: Pomaly klesaj hrudníkom smerom k podložke a naspäť.



### Kobra

Ruky polož na Tancúch a lakte nechaj povolené. Kolená opri o podložku, holene natiahni do diaľky. Hrudník vyťahuj do diaľky. Vydrž v pozícii po dobu 5-10

nádychov a 5-10 výdychov.

Účinky: Naťahovanie predného svalového reťazca, otváranie hrudníka.

ĎALŠIE INŠPIRÁCIE PRIPRAVUJEME, SLEDUJ NAŠE STRÁNKY [www.tancuchy.sk](http://www.tancuchy.sk) ALEBO FACEBOOK: FCB/Tancuchy