**PRÍŤAH**

**Aktívny vis**

Zaves sa na hrazdu. Ruky máš úplne vystreté, lopatky zatlačené dole a dozadu, pevné jadro, zatiahnutý zadok, nohami sa ťahaj vedome smerom dole.

<https://medium.com/ihrisko-pre-dospel%C3%BDch/visenie-86d01f905b4>

**Vytláčanie ramien**

Zaujmite pevné postavenie na podlahe. Ruky pokrčte v lakťoch s činkami v dlaniach a zdvihnite ich do úrovne ramien. Dlane držte smerom od svojho tela. 30krát budete robiť zdvíhanie rúk smerom na hor, nad hlavu. Takéto vytláčanie ramien na hor nielen krásne spevní ruky a po celej ich dĺžke, ale zabezpečí vám aj rovnejší chrbát a zlepšenie [postoja](http://feminity.zoznam.sk/c/902029/tajomstvo-stihlej-postavy-gisele-bundchen-na-tieto-cviky-neda-kraska-dopustit).

<https://feminity.zoznam.sk/c/903051/cviky-na-krasne-stihle-ruky-bez-tukovych-zasob-takto-budete-moct-pohodlne-nosit-saty-bez-rukavov>

**Negatívny zhyb**

Pod hrazdu si daj lavičku, vystúp na ňu a uchop hrazdu podhmatom na šírku ramien. Z lavičky sa odraz, aby sa hruď dotýkala hrazdy, pričom brada je tesne nad hrazdou. Nohy pokrč, prekríž v členkoch a snaž sa počas piatich sekúnd pomaly klesať telom, až kým nebudeš mať vystreté ruky. Ak to je veľmi náročné, klesaj pomalšie. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://relaxmagazin.sk/zacvicte-si-cviky-pre-rovny-chrbat/>

**Austrálsky zhyb**

Zaves sa na hrazdu, nohy máš vystreté alebo pokrčené v kolenách. Sprav lopatkový zhyb, potom sa ťahaj hruďou nahor k tyči. Malíčky sa snažia zlomiť hrazdu. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://workout4u.eu/ako-spravne-cvicit-australske-zhyby>

**Austrálsky zhyb ťažký**

Zaves sa na hrazdu, nohy máš vystreté alebo pokrčené v kolenách. Sprav lopatkový zhyb, potom sa ťahaj hruďou nahor k tyči. Palce sa snažia zlomiť hrazdu. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://www.google.com/search?q=australsky+zhyb+%C5%A5a%C5%BEk%C3%BD&rlz=1C1AVFC_enSK870SK870&ei=_-jkY6q4HcGM9u8P4-KO0AQ&ved=0ahUKEwjqs5Giuoj9AhVBhv0HHWOxA0oQ4dUDCA8&oq=australsky+zhyb+%C5%A5a%C5%BEk%C3%BD&gs_lcp=Cgxnd3Mtd2l6LXNlcnAQDDIFCCEQoAE6CAgAEKIEELADSgQIQRgBSgQIRhgAUMMLWMcgYN40aAFwAHgAgAGIAYgBywWSAQMxLjWYAQCgAQHIAQTAAQE&sclient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:94f396a4,vid:WhMc0oGRKjY>

**Tuck front lever zhyb**

<https://www.kb5.cz/2021/02/jak-se-naucit-a-ovladnout-front-lever/>

**Lopatkový zhyb**

Zaves sa na hrazdu. S vystretými rukami zatiahni lopatky dole a dozadu, potom sa ťahaj hruďou nahor k tyči. Vráť sa do východiskovej pozície. Nohy máš v celom pohybe voľne v predĺžení trupu, ruky sú úplne vystreté, nespevnený stred, kopanie, kmitanie.

<https://workout4u.eu/ako-spravne-cvicit-lopatkove-zhyby>

**Zhyb na jednej ruke**

Klasika zhyb, striedame ruky

**L – zhyb**

Zaves sa na hrazdu, vystreté nohy vylož na akýkoľvek pevný predmet pred seba tak, aby členky boli vyššie ako zadok. Ťahaj sa hruďou nahor k tyči. Telo vytvorí tvar písmena L, podľa ktorého je táto metóda nazvaná. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://hrazda.sk/poradna/ako-spravne-cvicit-zhyby-na-hrazde/>

**Frontlever**

Zaves sa na hrazdu do vodorovnej polohy s hrudníkom nahor, zatiaľ čo vystreté a dopnuté ruky sa snažia zlomiť hrazdu.

<https://streetworkout.cz/rozhovory/jak-na-front-lever>

**Backlever**

<https://body-weight.cz/back-lever/>

**False grip zhyb**

Zaves sa na hrazdu. Ruky máš na šírku ramien, dlane smerujú k sebe, vnútornou stranou zápästia sa opri o hrazdu. Dlaňami obkrúžiš hrazdu. Prstami sa zdola dotýkaš hrazdy, palec obopína hrazdu zhora. Ťahaj sa hruďou nahor k tyči. Pomaly sa spúšťaj do východiskovej pozície. Vhodná je menšia hrazda, nezabudni fixovať zápästia a tlačiť dlane do hrazdy.

<https://nolimitsgym.sk/online-gym/treningy/workout/road-to-muscle-up/>

<https://streetworkout.cz/clanky/k-cemu-slouzi-false-grip-a-jak-na-nej>

<https://www.facebook.com/Skills.sk/videos/m%C3%A1%C5%A1-zvl%C3%A1dnut%C3%A9-z%C3%A1kladn%C3%A9-cvi%C4%8Denia-s-vlastnou-hmotnos%C5%A5ou-ak%C3%BDmi-s%C3%BA-zhyby-dipy-vzpory/1836228506436080/>

**TLAK**

**Lopatkové kľuky**

Cvik začínaš v pozícií kľuku, lopatky zatlač dole a dozadu. Čo najsúbežnejšie sa vytlač do nahor. Následne sa vráť do východiskovej pozície. Počas celého cviku máš spevnený stred tela, vystreté ruky.

<https://workout4u.eu/ako-spravne-cvicit-lopatkove-kluky>

**Kľuky na kolenách**

Urob vzpor kľačmo, dlane máš na podlahe na šírku ramien. Urob kľuk, lakte sú neustále od tela, chrbát je spevnený, brušné svaly, telo a zadok vyrovnané. Pohyb zastav, keď máš trup tesne nad zemou. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://zaciatocnici.sk/kluky-na-kolenach/>

**Izometrický most**

Východisková pozícia je na kolenách a predlaktiach, pričom tvár smeruje dole na podlahu. Z tejto polohy sa vytlačte hore tak, že sa budete opierať o predlaktia a špičky na nohách. Snažte sa telo neprehýbať ani k podlahe, ani nad. Váš chrbát musí byť rovno v jednej priamke s hlavou a pätami. V tejto polohe držte telo čo najdlhšie, ako môžete. Druhé základné prevedenie izometrického mostu je s vystretými rukami pod ramenami (východisková poloha kľuku).

<https://www.cvicte.sk/nej-clanky/izometricky-most-precvici-jadro-tela-zadok-i-no>

**Kľuky na schodoch ruky**

Ak by ti časom tento variant nestačil, môžeš prejsť na ťažší variant a znížiť si postupne sklon. Čiže môžeš robiť kľuky napríklad o schody alebo iné vyvýšené miesto pričom nohy budú v rovine podlahy.

**Kľuky na schodoch nohy**

Pri tomto variante,**treba extrémne dbať o správne dýchanie a nezatajovať zbytočne dych, aby nevznikal veľký tlak v hlave.**

Využijeme stupienok/schody ako podklad pod nohy a zvýšenie úrovne. Špičkami sme na úrovni šírky ramien a opierame sa o podložku/stupienok.

Dlane sú na šírku ramien, hlava v predĺžení tela, stred tela maximálne spevnený (v tomto variante je väčší tlak na stred tela a hrozí ohýbanie chrbta, preto**je dôležité mať silný stred tela**).

**Smerom nadol sa nadychujeme, nahor vydychujeme.**

V spodnej pozícií zastavíme v bode, kedy sú nadlaktia na úrovni tela a vrátime sa do vrchnej pozície, kedy sú lakte vystreté, ale nesmú byť prepnuté.

<https://fitshaker.sk/kluky-od-najlahsie-po-najtazsi-ako-ich-cvicit-spravne>

**Diamantový kľuk**

Polož sa do pozície vysokej dosky, teda na dlane a špičky. Dlane sa nachádzajú pod úrovňou hrudníka spôsobom, aby špičky palcov a ukazovákov boli spojené. Tým vytvárajú tvar diamantu. Zatiahni pupok dnu smerom k chrbtici, sedacie svaly k sebe a aktivuj stehná. Pomaly znižuj hrudník dole smerom k dlaniam, až budeš tesne nad nimi. Po celý čas si stráž svoje lakte, ktoré by sa mali držať pri tele a smerovať ku chodidlám, následne zatlač pevne do dlaní a vytiahni sa naspäť hore do východiskovej pozície.

<https://wanda.pluska.sk/fitness/dokazete-urobit-tento-kluk-fakt-klobuk-dole>

**Dipy na bradlách**

Vyskoč na bradlá. Trup drž spevnený, lopatky a ramená sťahuj dole, hlava nezapadá medzi ramená. Pozeráš rovno pred seba, nohy voľne visia. S nádychom sa pomaly spúšťaj dole, stále si vzpriamený, vypínaš hrudník. Lakte smerujú za telo, ktoré môže prejsť do mierneho náklonu. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://streetworkout.cz/clanky/dipy-kliky-na-bradlech-jednoduchy-pohyb-a-velke-vysledky>

**Dipy na kruhoch**

Vzhľadom k nestabilite kruhov, je tento cvik niekoľkonásobne ťažší ako na bradlách. Nemôžeš sa spoľahnúť na oporu, si donútený zapojiť omnoho viac svalov na stabilizáciu tela. Efektivita a precítenie zákonite rastie. Vyskoč na bradlá. Trup drž spevnený, lopatky a ramená sťahuj dole, hlava nezapadá medzi ramená. Pozeráš rovno pred seba, nohy voľne visia. S nádychom sa pomaly spúšťaj dole, stále si vzpriamený, vypínaš hrudník. Lakte smerujú za telo, ktoré môže prejsť do mierneho náklonu. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://streetworkout.cz/clanky/dipy-kliky-na-bradlech-jednoduchy-pohyb-a-velke-vysledky>

**Tigrie kľuky**

Zaujmi klasickú pozíciu na kľuky a pomaly krč lakte, až kým celými predlaktiami nespočinieš na podložke ako tiger. Potom sa rukami pevne zapri a vytlač sa naspäť do východiskovej polohy cviku.

<https://sk-sk.facebook.com/trening.vazna.paul.wade/photos/o-tigr%C3%ADch-k%C4%BEukochmedzi-cvikmi-na-posil%C5%88ovanie-tricepsov-kra%C4%BEuj%C3%BA-tigrie-k%C4%BEuky-kto/1075800489125238/>

**Kľuky v stojke, o stenu**

Postav sa oproti stene. **Dlane polož na stenu v rozsahu šírky tvojich ramien, ruky sú vystreté**. Stred tela je spevnený a **začínaš pohyb tak, že pomaly krčíš lakte a približuješ sa tvárou k stene**, tesne pred stenou zastav a pomaly sa vracaj do pôvodnej pozície, teda do vystretých lakťov. Pozor, **lakte neprepínaj.**

**CHRBÁT**

**Úklon do strany**

Stoj v vzpriamenom rozkročnom postoji, ruky dlaňami opri o stehná. Sprav dva kmity do jednej strany, následne do druhej strany.

<https://laco.lead1.eu/index.php?include=kineziologia/cvik&idClanku=263>

**Mačací chrbát**

Prejdi do pozície mačky, dlane si daj pod ramená a kolená pod bedrový kĺb. S nádychom otváraj hrudník, prehni chrbát a vyťahuj sa. S výdychom zaguľatíš chrbát. Striedaj niekoľkokrát, kým cítiš príjemné uvoľnenie celej chrbtice.

<https://cloud-7.edupage.org/cloud/Natahovacie_cvicenia.pdf?z%3AyLaAKQm3N4EEaqJc%2FmyqTpsA91yKvWERRgPxWJvgNh%2B009hvKRqbQAcRFuqCeTrP>

**Kobra strečing**

Ľahni si na brucho s vystretými nohami. Zdvihni sa na rukách a prehni chrbát. V tomto cviku môžeš zotrvať, pokiaľ ti to bude stále príjemné. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://trenujeme.sk/strecingove-cviky>

**Váľanie nôh**

**Kobra – zajac**

Z ľahu vpredu podpor ležmo. Účinok cvičenia zvýšiš zanožením pokrčmo. Kľak sedmo, vzpažiť. Predklon, čelom sa dotknúť podložky.

<https://unibook.upjs.sk/img/cms/2019/utvas/cvicenia-na-spravne-drzanie-tela-deti-web.pdf>

**Krúženie rukou na boku**

**Pretláčanie ramien v ľahu**

**Výdrž v pluhu**

Z pozície sviečky nechaj klesnúť nohy za hlavu. Ak sa dá, ostávajú vystreté a dotýkajú sa zeme. Zatlač špičky do zeme a napni stehná. Ruky nechaj na zemi alebo ich prepleť pod panvou. Keď vychádzaš z pozície, rozpleť prsty na rukách a pomaly roluj chrbát na zem. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://fitshaker.sk/tychto-10-joga-pozicii-si-mala-robit-kazdy-den>

**Zbalená kolíska**

Ľahni si na chrbát,

<https://medium.com/ihrisko-pre-dospel%C3%BDch/kol%C3%ADska-spevnenie-jadra-core-b26939286d69>

**Zakopávanie v ľahu**

Ľahni si na brucho, zakopávaj nohami.

**Výdrž v mostíku**

Ľahni si na chrbát, ruky vystri, pomaly dvíhaj brucho, kým sa nevytvorí mostík, vydrž. Vráť sa do východiskovej pozície.

**NOHY, strečing**

**Predklon v sede**

Sadni si roznožmo, ruky daj na stehná. S výdychom pomaly posúvaj ruky k chodidlám, aby sa trup predkláňal stále viac dopredu. Nohy nechaj natiahnuté, chrbát je rovný. S nádychom sa vráť do východiskovej pozície.

<https://joga.cz/system/1-d%C3%ADl/sarva-hita-%C3%A1sany-6-%C4%8D%C3%A1st/p%C5%99edklony-v-sedu>

**Kozácke drepy**

Predĺž postoj, aby chodidlá tvorili trojuholník so zemou. Nadýchni sa, váhu presuň na pravú nohu, ohni pravé koleno a nakloň sa dozadu tak ďaleko ako dokážeš. Ľavá noha ostáva vystretá, otáča sa na päte, špička hore. Pravá päta zostáva na zemi a trup vzpriamený. Vydýchni a vráť sa do východiskovej pozície.

**Vystieranie nohy v ľahu**

**Pozícia dieťa**

**Širšia striežka**

**NOHY, posilňovanie**

**Drep s rukami vpred**

Postav sa mierne rozkročmo, chodidlá na šírku ramien, ruky upaž pred telo. Urob drep. Pohyb ukonči, keď sú stehná vo vodorovnej polohe alebo nižšie. Vráť sa do východiskovej pozície.

**Drep s rukami nad hlavou**

Postav sa mierne rozkročmo, chodidlá na šírku ramien, ruky polož za hlavu. Urob drep. Pohyb ukonči, keď sú stehná vo vodorovnej polohe alebo nižšie. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://fitshaker.sk/najlepsie-cviky-na-zadok-stehna-spravne-su-drepy-spoznaj-ich-13-roznych-variacii>

**Sumo drep**

Postav sa do širokého stoja rozkročného, špičky chodidiel vytoč smerom von. Hore spevni a urob drep. Päty nezdvíhaj, snaž sa udržať čo najvzpriamenejší chrbát. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://fitlavia.sk/drepy/>

**Úzky drep**

Postav sa do úzkeho stoja, chodidlá máš na šírku panvy, kolená a špičky chodidiel smerujú iba mierne do strán. Urob drep, stačí nad pravý uhol. Dávaj pozor, aby sa kolená nezbiehali k sebe. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://patalie.sk/ako-na-to-spravne-zacviceny-drep-je-zaklad>

**Skákavé výpady**

Postav sa do úzkeho stoja, chodidlá máš na šírku panvy, ruky pri tele s otvorenými dlaňami. S nádychom vykroč dopredu jednou nohou a našliapni tak, aby kolenný a členkový kĺb bol vo zvislej línii. Snaž sa, aby koleno nepredbiehalo špičku ani pätu. Predné chodidlo je pevne zatlačené do zeme. Zadná noha zostáva na špičke, koleno zastaví tesne nad zemou. S výdychom sa odtláčaš od zeme, vraciaš sa do východiskovej pozície.

<https://regiony.sme.sk/c/22395200/nevladzete-do-schodov-vyskusajte-si-aku-mate-kondicku.html>

**Drep výskok**

Postav sa do stoja, chodidlá máš na šírku ramien. Urob drep, potom do toho zapoj jadro, brušné svaly a prudko vyskoč. Keď pristaneš, presuň telo naspäť do polohy drepu. Používaj celé chodidlo, plecia nepresahujú cez kolená.

<https://www.janaearl.com/clanok/drepy-s-vyskokom/175>

**Drep na jednej nohe, dotyk členkov**

Postav sa do stoja, aby si celou váhou stál iba na jednej nohe, druhá noha voľne visí. Vystri ruky vpred, pomaly choď do spodnej fázy drepu, zatiaľ čo druhá noha je vodorovne so zemou. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://power-sport.sk/clanky/cviky-a-technika/160-drep-na-jednej-nohe-pistol-drep>

**Bulgarian split squats (bulharský drep)**

Postav sa do stoja, chrbtom k lavičke vo vzdialenosti cca 30 cm, chodidlá máš na šírku ramien. Jednu nohu posuň smerom dozadu a polož ju vrchnou časťou na lavičku. Druhá noha je stabilná v rovnováhe. Spúšťaj sa pomaly dole. Koleno položenej nohy sa nedotýka zeme, koleno v drepe nepresahuje líniu s prstami. Počas pohybu dole sa nadýchni. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://www.myprotein.sk/blog/uncategorised/bulharske-drepy-ako-na-spravnu-techniku-a-kvalitne-prevedenie-cviku/>

**Záklon na kolenách**

Kľakni si na kolená, ruky si na hrudníku prekríž. S vystretým trupom bez predklonu sa pomocou záklonu snaž ísť čo najnižšie k zemi. Keď cítiš v stehenných svaloch záťaž, vráť sa do východiskovej pozície.

<https://fitness.cvicte.sk/fitness-1/kalistenika-trening-n-h-prinasa-vela-benefitov>

**Drep na jednej nohe s vystretou nohou**

Postav sa do stoja, aby si celou váhou stál iba na jednej nohe, druhá noha voľne visí. Vystri ruky vpred, pomaly choď do spodnej fázy drepu, zatiaľ čo druhá noha je vodorovne so zemou. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://power-sport.sk/clanky/cviky-a-technika/160-drep-na-jednej-nohe-pistol-drep>

**Drep na jednej nohe s nohou na kolene**

Postav sa do stoja, aby si celou váhou stál iba na jednej nohe, druhá noha voľne visí. Vystri ruky vpred, pomaly choď do spodnej fázy drepu, zatiaľ čo druhá noha je vodorovne so zemou. Vráť sa do východiskovej pozície.

<https://power-sport.sk/clanky/cviky-a-technika/160-drep-na-jednej-nohe-pistol-drep>

**Izometria v polohe stolička**

**Drep na jednej nohe so záťažou**

Postav sa do stoja, aby si celou váhou stál iba na jednej nohe, druhá noha voľne visí. Vystri ruky vpred, pomaly choď do spodnej fázy drepu, zatiaľ čo druhá noha stále voľne visí. Vráť sa do východiskovej pozície.

**Drep na jednej nohe s nohou vo flexe**

**Drep na jednej nohe, ruky za chrbtom**

**Skok na prekážku**

**Drep na jednej nohe s výskokom**