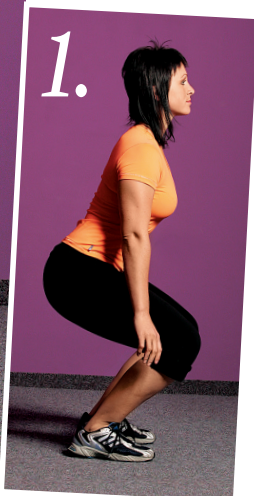


1. PRAVÉ DŘEPY

Postavíme se do stoje mírně rozkročeného (na šíři ramen) tak, aby špičky nohou směřovaly vpřed. Zpevníme hýždě, podsadíme pánev a jdeme do dřepu. Paty zůstávají stále na zemi a kolena držíme stále v šířce ramen. Dáváme pozor, aby záda byla stále rovná a pohled směřoval kupředu. Opakujeme třicetkrát.



3. ZVEDÁNÍ NOHY

Lehneme si na bok, trup podepřeme na předloktí. Horní noha je pokrčená za spodní nohou. Spodní nohu zvedneme 15 cm nad zem a hmatáme směrem vzhůru v co největším rozsahu pohybu. Pata spodní nohy při cvičení směřuje stále vzhůru (měla by být výš než špička). Cvičíme tři série po třiceti opakováních na každou nohu.

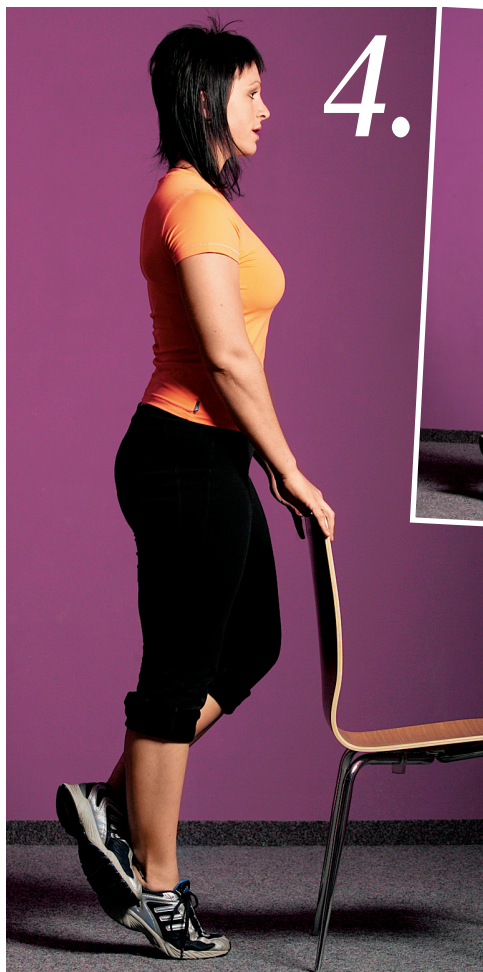
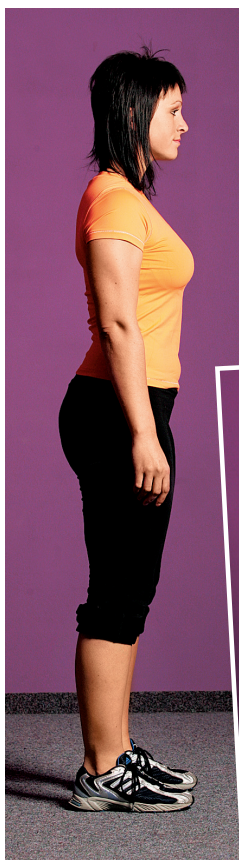


TAKÉ CHCETE HEZKÉ NOHY?

Zadarmo to nebude. Zacvičte si doma nebo v kanceláři cviky Kateřiny Hollerové z fitness Contours. A občas přidejte vyběhnuté schody a pořádný výlet do přírody.

2. VÝPADY VZAD

Výchozí poloha je stejná jako u dřepů – tedy mírný stoj rozkročený. Pravou nohu zanožíme, přičemž váha zůstává na levé noze. Při výpadu jdeme co nejnižší, tak aby se pravé koleno téměř dotýkalo země. Tělo držíme stále v rovině. Cvičíme tři série po patnácti opakováních na každou nohu.



4. POSÍLENÍ LÝTEK

K tomuto cviku potřebujeme židli nebo křeslo, které nám poskytne oporu. Postavíme se k židli, volně se opřeme, pravou nohu zaklesneme za levou a jdeme do výponu a zpět. Patu nepokládáme na zem, váhu držíme na špičce. Cvičíme 20 opakování ve třech sériích na každou nohu.