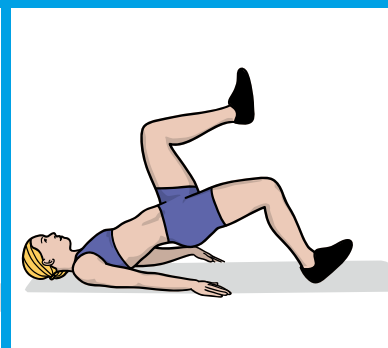
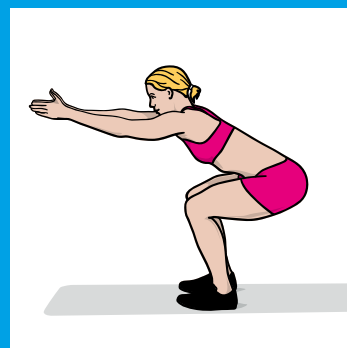
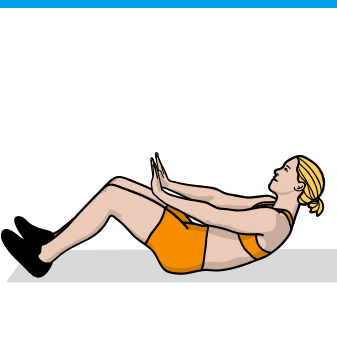


MARCEL DOLL

Cvičení s vlastní vahou bez nářadí

50
trénin-
kových
sestav



jednoduše – efektivně – kdekoli

CVIČENÍ S VLASTNÍ VAHOU BEZ NÁŘADÍ

50 tréninkových sestav

Marcel Doll

Přeloženo z německého originálu **50 Workouts – Bodyweight-Training ohne Geräte** vydaného v roce 2017 v Německu nakladatelstvím riva Verlag.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 601
jako svou 9139. publikaci

Překlad Hana Kyralová
Odpovědný redaktor Martin Jun
Jazyková korektura Ondřej Kučera
Grafická úprava a sazba Miroslav Ferdinand
Obálka Manuela Amodeová, Mnichov
Ilustrace v knize i na obálce evolveotics – produkt společnosti science on field GmbH
Počet stran 144
První vydání, Praha 2024
Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Czech translation © 2024 Grada Publishing, a.s.
First published as „**50 Workouts – Bodyweight-Training ohne Geräte**“ by Marcel Doll.
© 2017 by riva Verlag, Muenchner Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany. www.riva-verlag.de.
All rights reserved.

ISBN 978–80–271–7127–9 (pdf)
ISBN 978–80–271–5041–0 (print)

Důležitá upozornění:

Tato kniha je určena pro výukové účely. Není náhradou za individuální lékařské poradenství a neměla by tak být ani používána. Pokud potřebujete vyhledat lékařskou radu, obraťte se na kvalifikovaného lékaře. Vydavatel a autor nenesou odpovědnost za jakékoli nežádoucí účinky přímo či nepřímo související s informacemi obsaženými v této knize.

Výhradně z důvodu lepší čitelnosti byly vynechány pravopisné údaje týkající se genderu a vícenásobná označení. Všechna osobní zájmena je proto třeba chápat jako rodově neutrální.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Obsah

4	Cvičení s vlastní vahou bez nářadí
6	Proč trénovat s vlastní vahou?
7	Cesta k úspěchu v tréninku
10	Jaká je struktura sestav?
12	Šest jednoduchých mobilizačních cviků
13	Protahování pro lepší regeneraci
16	Tréninkové sestavy
118	Cviky
139	Rejstřík cviků

Cvičení s vlastní vahou bez nářadí

1

Proč trénovat s vlastní vahou?

Doslova nejlepší posilovnu máte neustále u sebe – váhu vlastního těla. Cvičení s vlastní vahou je stále oblíbenější u všech, kteří hledají efektivní trénink, ale chtějí se obejít bez vybavení. A tím jsou zcela v souladu s trendem! Ať už doma, venku v parku, v hotelovém pokoji, nebo dokonce v posilovně – trénink s vlastní vahou těla je možný kdykoli a kdekoli.

Každé město nabízí nespočet tréninkových možností – od klasických posiloven až po četné kluby. Tělo ale vším, co k tréninku potřebujete, už disponuje. Můžete však pomocí vlastního těla trénovat stejně efektivně, nebo možná ještě efektivněji, než na nářadí a strojích, které se na trhu nabízejí? Pokud se nezabýváte zrovna kulturistikou, pak odpovídám jednoznačně ano. Gymnasté jsou ukázkovým příkladem efektivity tréninku s vlastní vahou. Jejich sportovní postavy nenechávají nikoho na pochybách. V tomto sportu se totiž odjakživa trénovalo téměř výhradně s vlastní tělesnou vahou.

Štíhlí a silní

Dřepy, kliky, dipy či výpady jsou typické cviky pro trénink s vlastní vahou. Všechny cviky mají společné to, že procvičují několik velkých svalových skupin najednou. Jako příklad si uveďme kliky. Abyste byli schopni udržet podpůrnou polohu proti gravitaci, musí se napnout celé svaly nohou, hýždí, trupu a ramen. Využijete sílu prsních svalů a zadní strany paží, abyste se z nízké polohy vytlačili zpět nahoru. Jak vidíte, neexistuje téměř žádný sval, který by se při tomto cviku nezapojil. To platí téměř pro všechny cviky v této knize. Velká aktivace svalů ale na druhé straně znamená, že všechny tyto svaly musí být během cvičení také zásobovány energií. Řeknu to stručně: při tréninku s vlastní vahou spálíte hodně kalorií.

Funkční a pro každodenní praxi

Ti z vás, kteří už trénují, vědí, co mohou očekávat. Ale i když trénujete s vahou vlastního těla poprvé, bude vám tato forma tréninku připadat okamžitě povědomá. Vždyť váhu svého těla s sebou nosíme od narození a musíme vzdorovat gravitaci. Tréninkem pouze s vlastní vahou rozvíjíte přenosovou sílu. Ať už vstáváte ze židle, něco zvedáte, nebo stoupáte do schodů – všechny naše každodenní pohyby jsou trojrozměrné. Ale nejen to: při všech pohybech musíte také stabilizovat tělo. Dovolte mi, abych to ilustroval na jednoduchém příkladu. Projděte se vědomě po místnosti. Které svaly se zapojují, abyste mohli tento pohyb vykonat? Pohybujete se silou přední a zadní strany stehů, hýžďových a lýtkových svalů. Určitě si ale také dokážete představit, jak by to vypadalo, kdyby vaše nohy nebyly stabilizovány pomocí svalů na vnitřní a vnější straně. Ztratili byste rovnováhu a jednoduše spadli. Naprosto každý pohyb funguje pouze díky komplexní a inteligentní souhře našich svalů. Cvičení je tedy funkční, pokud nás podporuje v každodenních

pohybech. Aby trénink splňoval tento požadavek, musí tuto svalovou souhru podporovat. Jak již víte, při cvičení s vlastní vahou pracuje mnoho svalů najednou – tělo funguje jako jeden celek. Zatímco některé svaly pracují dynamicky, jiné mají stabilizační účinek. V běžném silovém tréninku tuto stabilizační práci často vykonává tréninkové nářadí. Nyní si můžete sami odpovědět, kterou z obou forem tréninku lze označit za funkční.

Trénujte – ale bezpečně!

Každý sport s sebou samozřejmě nese určité riziko zranění. Mohu vás však ujistit, že trénink s vlastní vahou je jednou z nejbezpečnějších forem tréninku. Jediným odporem, se kterým pracujete, je váha vašeho vlastního těla. Na rozdíl od běžného tréninku s činkami je riziko přetížení mnohem nižší. Téměř každý cvik s tělesnou vahou nabízí řadu variant, takže můžete postupně přizpůsobovat intenzitu své výkonnostní úrovni.

Cvičte stále a všude

Je pravda, že není vždy snadné zařadit cvičení do nabitého dne. Trénink s vlastní vahou je však pravděpodobně tím cvičením, které se do každodenní rutiny vejde nejsnáze. Ať už jste doma, venku, nebo na cestách. Posilovnu máte vždy s sebou! Promluvme si o čase: v závislosti na druhu tréninku si na něj stačí naplánovat 15 až 45 minut. Určitě se vyplatí tento čas investovat do toho, abyste dosáhli svého cíle.

Ušetřete peníze a čas strávený cestou do studia

Za tréninkové vybavení lze utratit celé jmění. Někteří z vás se teď možná cítí v rozpacích. V průběhu let se téměř v každé domácnosti nashromáždí nemalé množství cvičebních pomůcek. Místo toho, aby toto vybavení zájemci o cvičení pomáhalo k lepší kondici, stane se z něj až příliš často zaprášená dekorace domácnosti. Tyto peníze můžete v budoucnu ušetřit, protože k tréninku s vlastní vahou potřebujete jen to, co máte vždy u sebe – vlastní tělo. Otravná cesta do posilovny je také minulostí, protože cvičit můžete, kdekoli chcete.

Cesta k úspěchu v tréninku

Proč tolik lidí dosáhne svého tréninkového cíle zdánlivě bez námahy a jiní při dosahování sportovních cílů, které si sami stanovili, opakovaně selhávají? Klíčem k jakémukoli tréninkovému úspěchu jsou následující zásady.

Trénujte pravidelně

Vytrvalá snaha přináší ovoce. Ne nadarmo jsem tuto zásadu uvedl hned na začátku. Stejně jako voda dokáže dlouhodobým působením vytvarovat i kámen, pouze pravidelný trénink může formovat tělo. Udělejte z tréninku součást svého životního stylu. Tím nemyslím, že by každý měl jít cestou závodního sportovce, spíše by trénink měl mít ve vašem životě odpovídající místo. Týdenní časová náročnost je menší, než si možná myslíte, a jsem přesvědčen, že i vy dokážete cvičení vměstnat do nabitého programu. Jak už víte, jedna sestava zabere pouze 15 až 45 minut. Doporučuji dva až tři tréninky týdně. Nebojte se doplnit cvičení s vlastní vahou o vytrvalostní trénink, jako jsou běh nebo jízda na kole.

Provádějte všechny pohyby správně

Při tréninku byste měli vždy dbát na správné provedení cviků. To je důležité ze dvou důvodů: jednak bude váš trénink efektivnější a jednak se vyhnete nesprávnému zatížení. Vzhledem k tomu, že všechny cviky v kapitole 3 jsou nejen vyobrazeny, ale pohyb je také popsán krok za krokem, získáte dobrou představu o správném provedení. Rychlost pohybu je pro správné provedení cviku velmi důležitá. Proto provádějte dynamické cviky v kontrolovaném tempu. Obecně byste se měli vyvarovat švihů.

Čas od času může být užitečné trénovat před zrcadlem. Můžete si tak sami zkontrolovat svůj pohyb. Případně můžete získat zpětnou vazbu od (tréninkového) partnera. Časem si vytvoříte cit pro správné provedení. Platí následující: naslouchejte svému tělu. Pokud nemáte ze cviku dobrý pocit, zkontrolujte si pohyb znovu pomocí ilustrací a popisu cviku. Pokud to nepomůže, přejděte raději k (jednoduššímu) alternativnímu cviku.

Zvolte správnou intenzitu tréninku

Pro efektivní trénink je nutný tréninkově účinný stimul. Co však tento pojem sportovní vědy znamená v praxi? Odpověď zní: musíte najít tenkou hranici mezi nedostatečným a nadměrným zatížením. Stručně řečeno, cviky pro vás musí být prostě výzvou. Bez námahy nedojde k žádnému tréninkovému pokroku. Po každém tréninku se zamyslete nad tím, zda vás skutečně vylákal z vaší komfortní zóny.

Abyste se mohli zlepšovat, přiřadil jsem všem cvičením obtížnost od 1 do 3. Díky tomu můžete vždy s postupem tréninku upravovat intenzitu tréninku směrem nahoru. Samozřejmě to platí i naopak, protože falešné ambice zde nejsou na místě. Příliš vysoká intenzita je stejně nerozumná jako příliš nízká intenzita. Pokud zjistíte, že nejste schopni udržet cviky po stanovenou dobu zátěže nebo nejste schopni provést stanovený počet opakování, doporučuji nejprve zvolit trénink s nižší obtížností.

Zjistíte, že takto dosahujete pokroků mnohem rychleji, a proto můžete plynuleji zvyšovat intenzitu. Abych navázal na předchozí tréninkový princip – je pro mě důležité, aby kvalita provedení pohybu byla na prvním místě. Nesnažte se dosáhnout stanoveného času zátěže nebo počtu opakování na úkor čistého provedení cviku. Přesto platí: prokousávejte se podle své výkonnostní úrovně pořád dál.

Dbejte na pestrost

Tato kniha je předurčena k tomu, aby vám nabídla dostatečně pestrý trénink. Padesát cvičebních sestav zaručuje, že nesklouznete do tréninkové rutiny. Naše svaly potřebují neustále nové tréninkové podněty, a tedy velkou rozmanitost cvičení, aby mohly dělat pokroky. Tělo se umí velmi dobře a rychle přizpůsobit zátěži. Tato velmi pozitivní vlastnost nám však znesnadňuje to, abychom byli při tréninku znovu a znovu vystavováni novým výzvám. Nové cviky, vyšší intenzita, jiný počet opakování, kratší doby odpočinku, různý počet sestav a cviků – abychom jmenovali jen několik možností – dodávají tréninku variabilitu. Každý trénink poskytuje vlastní podněty. Jsem si jistý, že i vy tuto rozmanitost vděčně přijmete. Protože jen tak lze zabránit tréninkové nuditě.

Nezapomínejte na regeneraci

O správné intenzitě tréninku jsme již hovořili. Nyní se dostáváme k neméně důležitému protějšku: regeneraci. Nezáleží na tom, zda si po tréninku dopřejete krátký strečink, budete jen relaxovat nebo dokonce půjdete do sauny – trénink a regenerace tvoří neoddělitelný celek. Úsloví, že hodně cvičení hodně pomáhá, není na místě. Trénink je přece jen intenzivním tréninkovým stimulem pro vaše svaly. Během regenerace probíhají potřebné adaptační procesy na fyzické úrovni. Díky této adaptaci nakonec dosáhnete úspěchu, o který dlouhodobě usilujete.

Dosahovat můžeme jen těch cílů, které jsme si vytyčili

Jistě víte, že každá změna vyžaduje na začátku cíl, který by měl být zformulován co nejkonkrétněji. Možná jste si svůj cíl v oblasti fitness ještě pořádně neujasnili. Něco vás však žene k jeho dosažení. Nejprve se ponořte do sebe! Jaké jsou vaše konkrétní fitness cíle? Chcete shodit několik kilogramů? Není vaše břicho dostatečně zpevněné? Chybí vám svaly pro krásně tvarované horní končetiny? Chcete se jednoduše dostat zpět do formy? Nebo hledáte rovnováhu ke své práci, při které většinou sedíte? Vaše cíle mohou být velmi odlišné. Zjistěte, co je vaším hnacím motorem. Můj tip: na papír si napište svůj konkrétní cíl a především, do kdy ho chcete dosáhnout. Napište si také, co vás k dosažení cíle motivuje. Stručně řečeno: proč pro vás má tento cíl smysl? Jakmile si to jednou napíšete, mějte papír s těmito větami stále na očích. Položte si ho na kuchyňský stůl, připněte na zeď nebo si ho dejte do kapsy, abyste ho měli vždy po ruce. Když budete mít slabou motivaci, připomeňte si, proč jste začali cvičit. Jsem si jistý, že pomocí těchto malých triků snadno dosáhnete svého cíle.

Soustředění je základem všeho

Během tréninku jde jen o jedno, a to o samotný trénink! Bohužel v posilovně až příliš často pozoruji, že návštěvníci jsou během tréninku všechno jiné, jen ne soustředění. Chytrý telefon je absolutním zabijákem soustředění. Pro mě má během tréninku jedinou funkci: jako časovač, který sleduje dobu zátěže během cvičení. Veškerou koncentraci zaměřte na trénink. Jedině tak ze sebe dostanete maximum. Jen tak si můžete vytvořit dobré povědomí o svém těle, které je základním předpokladem pro správné provedení cviku.

Jaká je struktura sestav?

I ta nejlepší tréninková metoda potřebuje strukturu. Váš trénink vždy začíná krátkou mobilizací v rámci rozcvičení. Po mobilizaci následují cviky, které rozproudí krevní oběh a připraví tělo na nadcházející zátěž. Při samotném tréninku můžete ze sebe vydat vše, protože právě zde jsou nastaveny potřebné tréninkové stimuly. Trénink zakončíte protahovacími cviky pro větší pohyblivost a rychlejší regeneraci.

Sestavy, opakování a doba zátěže

Kromě výběru cviků závisí intenzita tréninku na čtyřech faktorech. Tyto faktory také mimochodem určují strukturu tréninku. Představte si každý z těchto faktorů jako malý seřizovací šroubek, jehož otáčením zvyšujete nebo snižujete intenzitu. Začněme počtem opakování a dobou zátěže. U všech cviků, kde má smysl počítat opakování, je v tréninkovém plánu uveden počet opakování. Pokud se trénují strany nebo části těla, například ruce a nohy, odděleně, počet opakování se vztahuje pouze na jednu stranu. Například výpad do strany nejprve provedete 15krát na pravé straně a zopakujete jej se stejným počtem opakování na straně levé.

U některých cviků – zejména u výdrží nebo statických poloh, jako je boční plank (česky také prkno) na předloktí – má větší smysl používat jako vodítko dobu zátěže než počet opakování. Ta je pro příslušné cviky uvedena v tabulce u jednotlivých tréninků. Doba zátěže je uvedena také pro každou stranu těla.

Kromě toho najdete v tabulce údaj o délce přestávky po každém cviku nebo po provedení cviku na jedné straně těla. Krátký odpočinek je povolen. Pokud například provedete dřep s určeným počtem opakování, uděláte si určenou přestávku a pak přejdete k dalšímu cviku, například ke klikům.

Tím se dostáváme přímo k posloupnosti cvičení. Cviky lze provádět různými způsoby. Já jsem si jako tréninkovou metodu zvolil princip kruhu. V tomto případě nejprve provedete jednotlivé

cviky v daném pořadí. Když dojdete k poslednímu cviku, máte za sebou jednu sérii. Poté začnete znovu s prvním cvikem sestavy. U každé sestavy je počet sérií uveden.

Dodatečné pomůcky

Trénink s vlastní vahou samozřejmě nevyžaduje žádné tréninkové vybavení. Používáme pouze pomůcky, a to jen u některých cviků. Ujišťuji vás, že ty se už ve vaší domácnosti určitě nacházejí. Například k provádění dipů používáme židli nebo podobně vysoký stabilní předmět, například okraj nízkého stolu. I když cvičíte venku, nemusíte se tohoto cviku vzdávat. Například lavičky v parku nabízejí skvělé možnosti pro cvičení. U některých cviků budete potřebovat ručník, který vám pomůže. Na hladké podlaze, jako jsou parkety nebo dlažba, umožňuje plynulé pohyby například u klouzavého výpadu a cviku zvaného horolezec. U všech ostatních cviků bych doporučil gymnastickou podložku pro větší pohodlí při cvičení. K nastavení času cvičení potřebujete hodinky s funkcí stopek. Existují již také různé aplikace pro chytré telefony, které lze použít jako časovače.

Rozcvička

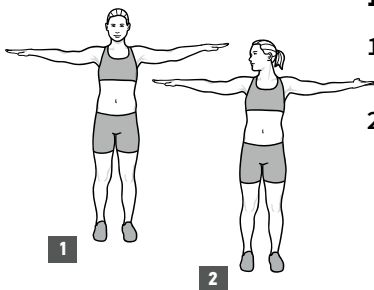
Při tréninku s tělesnou vahou samozřejmě nepoužíváme žádná další závaží. Tím se sice snižuje riziko zranění během tréninku, ale neznamená to, že se lze obejít bez rozcvičky. Trénink s vahou vlastního těla může být a bude intenzivní. Abyste z tréninku vytěžili co nejvíce, a především abyste jej absolvovali bez zranění, je nezbytné přizpůsobit tělo tréninkové zátěži. Před tréninkem mobilizujte svaly, klouby, šlachy a vazy. Je to jen několik minut, během kterých se vy i vaše tělo dostanete do správného rozpoložení pro trénink. Možná máte doma i eliptický trenažér, ergometr nebo běžecký pás. To všechno jsou dobré způsoby, jak během 5 až 10 minut rozproudít krevní oběh. Dobrá rozcvička je samozřejmě možná i bez vybavení. Proto v této knize najdete jednu kategorii cviků, které jsou specificky zaměřené na vytrvalost. Tato cvičení jsou součástí jednotlivých tréninků. Pro rozcvičení bez vybavení jsou však velmi vhodné všechny vytrvalostní cviky prvního stupně intenzity. Kromě toho jsem vytvořil sestavu šesti cviků na mobilizaci nejdůležitějších kloubů. Každý cvik provádějte přibližně 30 sekund. Těmito mobilizačními cviky doporučuji začít každý trénink. Je však jedno, čím se zahřejete: věnujte tomu každopádně několik minut, abyste plně využili účinky tréninkové sestavy.

Šest jednoduchých mobilizačních cviků



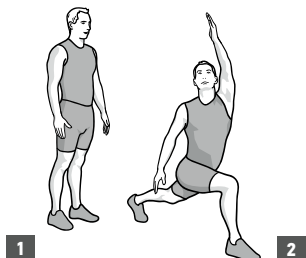
Kroužení pažemi

Postavte se vzpřímeně, s nohama na šířku boků. Opisujte pažemi kruhy velkými oblouky zepředu dozadu.



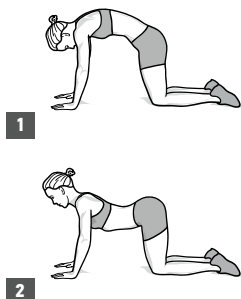
Mobilizace krční páteře a ramen

1. Postavte se vzpřímeně, s nohama na šířku boků. Upažte a držte paže ve vodorovné poloze.
2. Střídavě otáčejte dlaněmi nahoru a dolů v opačných směrech. Hlavu otáčejte na stranu, na které dlaň právě směřuje dolů.



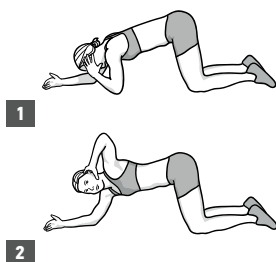
Výpad se stranovým úklonem

1. Postavte se vzpřímeně, s nohama na šířku boků. Nohy jsou paralelně.
2. Ze stabilního postoje proveďte velký krok vpřed. Zadní noha je natažená a přední pokrčená. Paži protilehlou k přední noze vzpažte a horní část těla nakloňte směrem k pokrčené noze. Střídavě provádějte výpady vpřed pravou a levou nohou.



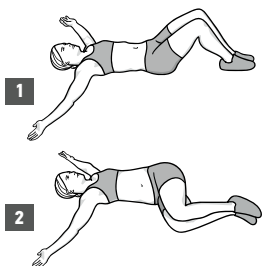
Mobilizace páteře na všech čtyřech

1. Zaujměte pozici na všech čtyřech. Ruce jsou pod rameny, kolena pod boky. Chodidla jsou propnutá. Nyní přitáhněte bradu k hrudníku a vytlačte pánev dozadu nahoru tak, aby se záda zakulatila. Pupek přitáhněte k páteři. Aktivně se rukama odtlačujte od podlahy.
2. Poté opět protáhněte páteř, nechte břicho klesnout dolů, nakloňte pánev dopředu a vytlačte hýždě nahoru. Při tomto pohybu tlačte hrudní kost dopředu a zvedejte hlavu. V plynulém, pomalém střídání provádějte zakulacování a propínání páteře.



Mobilizace hrudní páteře a ramen

1. Zaujměte pozici na všech čtyřech, potom položte předloktí na podložku. Lokty jsou přímo pod rameny, boky jsou mírně před koleny. Konečky prstů jedné ruky položte na stranu hlavy. Loket je nad podložkou.
2. Plynulým pohybem se vytočte do strany a opět pozici zavřete. Pohled směřujte nahoru společně s loktem.

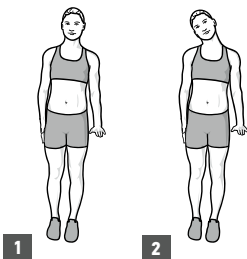


Mobilizace kyčlí

1. Zaujměte polohu vleže na zádech. Snožte a pokrčte kolena s chodidly na podložce. Kolena jsou přibližně v pravém úhlu. Ruce natáhněte do stran, dlaně směřují vzhůru.
2. Plynulým a pomalým pohybem střídavě pokládejte nohy na pravou a levou stranu.

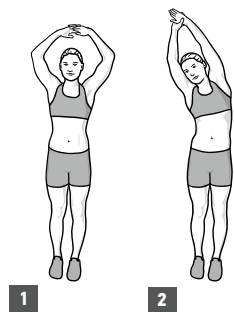
Protahování pro lepší regeneraci

Po náročném tréninku si vaše tělo zaslouží odpočinek. Mělo by se zregenerovat, aby mohlo být při dalším tréninku opět stejně výkonné. Pomocí šesti protahovacích cviků, které vám zde nabízím, zahájíte regeneraci a necháte trénink postupně doznít. Protahovací cviky také pomáhají vašemu autonomnímu nervovému systému, aby se opět postupně zklidnil – srdeční tep a dýchání se dostanou do normálu, krevní tlak klesne. Strečink má však ještě další výhody: zbavuje vás jen tak mimochodem zatuhlých svalů a zvyšuje vaši flexibilitu. A pokud na závěrečné protažení nemáte čas, není to žádná katastrofa. Pokroku v tréninku dosahujete konec konců silovými a vytrvalostními cviky.



Protahování krku a ramen

1. Zaujměte vzpřímený postoj. Paže jsou vedle těla.
2. Nakloňte hlavu na jednu stranu a jemně zatlačte dlaní na opačné straně dolů k zemi. V této poloze vydržte 30 sekund a poté vyměňte strany.



Stranové protažení trupu

1. Zaujměte vzpřímený postoj. Vzpážte.
2. Jednou rukou uchopte zápěstí druhé ruky. Horní část těla se ukloní stranově za rukou, která drží zápěstí druhé ruky. Pánev zůstává ve své poloze. Držící ruka mírným tahem do strany a nahoru protahuje opačnou stranu těla. V této poloze vydržte 30 sekund a poté vyměňte strany.

Protažení zadní strany stehen a lýtek

Ve stoji položte jednu patu tak daleko dopředu, aby stehna zůstala ještě rovnoběžná. Přední noha je natažená, zadní mírně pokrčená. Položte obě ruce na bedra a ohněte vyrovnanou horní část těla dopředu, dokud neucítíte protažení zadní části stehna a lýtka natažené nohy. V této poloze vydržte 30 sekund a poté vyměňte strany.



Protažení kyčelních flexorů a přední strany stehen

1. Lehněte si na bok a opřete si hlavu o nadloktí. Horní nohu pokrčte dopředu v pravém úhlu. Kyčelní i kolenní kloub svírají úhel přibližně 90 stupňů. Spodní končetina je rovněž pokrčena v pravém úhlu. Kyčelní kloub je však natažený tak, že stehno je v prodloužení trupu.
2. Nyní uchopte volnou rukou hlezenní kloub dolní končetiny. Přitahujte chodidlo směrem k hýždím, dokud neucítíte protažení v přední části stehna. V této poloze vydržte 30 sekund, poté vyměňte strany.

