

Obsah

Varování	11
Doporučení	13
Proč superkalanetika?	15

ZAHŘÁTÍ

Předklon a vzpřim	29
Komíhání pažemi	31
Protahování v úklonu	32
Posilování svalů paží	35
Protahování svalstva na zadní straně dolních končetin	39
Uvolnění krční páteře I	43
Uvolnění krční páteře II	44

BŘÍŠNÍ SVALSTVO

Posilování z lehu pokrčmo	51
Posilování z lehu pokrčmo s přednožením jedné nohy	55
Posilování z lehu s přednožením obou nohou ..	59
Posilování v sedu při podsazení pánve	62
Sed – leh podsazováním pánve	68

DOLNÍ KONČETINY

Posilování pomocí pohybů pánve	73
Podřepy na špičkách a udržování rovnováhy .	77
Protahování úponů v podkolení I	79
Protahování úponů v podkolení II	82
Posilování přednožením zevnitř	86

HÝZDĚ – VNĚJŠÍ STRANA STEHEN – BOKY

Posilování v sedu úložném pokrčmo	94
Posilování v sedu úložném	98
Posilování v kleku úložném pokrčmo	101
Posilování v kleku úložném	104
Posilování ve stoji úložném pokrčmo	106
Posilování ve stoji úložném	108

CELÉ TĚLO

Roznožování	113
-------------------	-----

PROTAHOVACÍ CVIKY

Protahování vnitřní strany stehen v sedu	119
Protahování svalstva na zadní straně končetin v sedu	122
Protahování podkolenních úponů a lýtka v lehu	124
Protahování páteře	126
Protahování dolních končetin v bočním rozštěpu	128

PÁNEV – PŘEDNÍ A VNITŘNÍ STRANA STEHEN

Rotace pánve	131
Rotace pánve ve tvaru osmičky	134
Zhoupnutí podsazením pánve	135
Protahování přední strany stehen	138
Posilování vnitřní strany stehen	140

DVACETIMINUTOVÝ PROGRAM CVIČENÍ

SUPERKALANETIKY	143
------------------------------	-----

Závěr	147
--------------------	-----