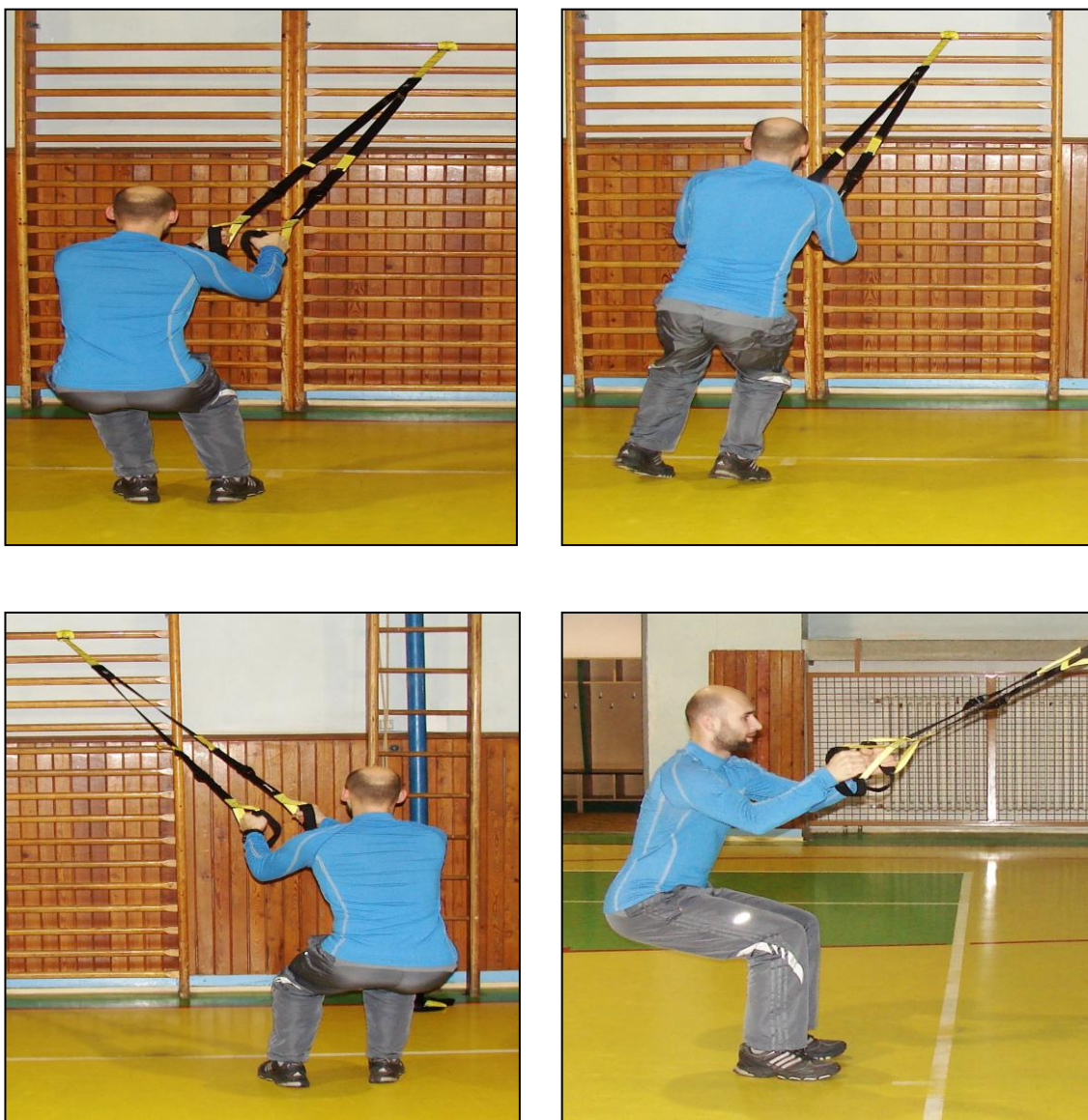


21. Opakované přeskoky z podřepu sounož ze strany na stranu

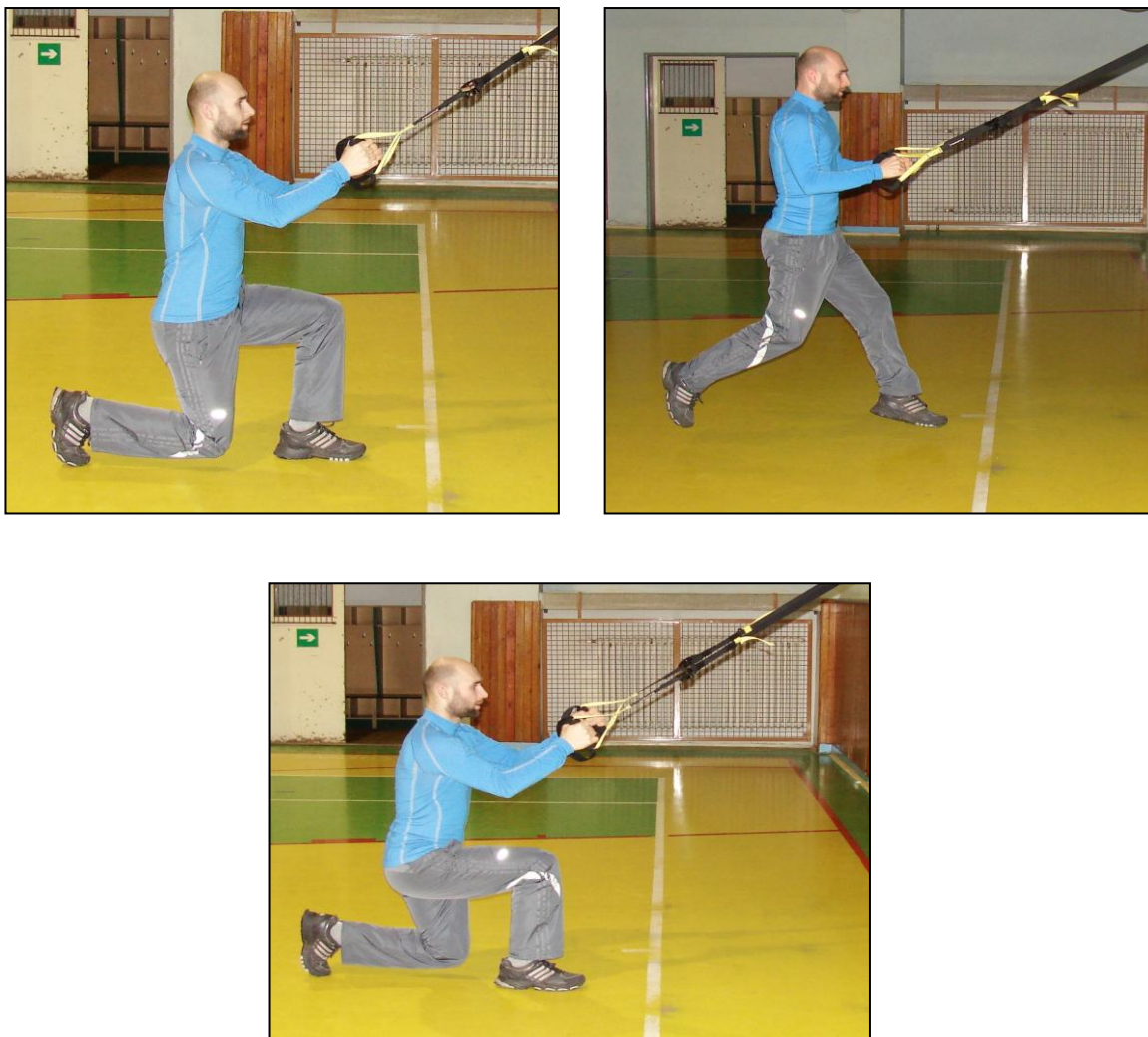
Mírný podřep, chodidla na šířku ramen, ruce uchopení TRX upažit poníž pokrčmo, výdrž na signál trenéra (tlesknutí, písknutí) prudký výskok do strany dopad a hned příprava do základní pozice pro další odraz zpět



Obr. 61 Opakované přeskoky z podřepu sounož ze strany na stranu

29. Střídavé výskoky z výpadu

Z výpadu pravou nebo levou vpřed odraz z přední nohy směrem nahoru. Odraz začíná prací stehenního svalstva, lýtkové svalstvo odraz dokončuje při opuštění podložky. Úhel v kolenní švihové nohy je ostrý. Práce paží v uchopení mírně pokrčená TRX neustále napnuté..



Obr. 62 Střídavé výskoky z výpadu

30. Podřep výskok

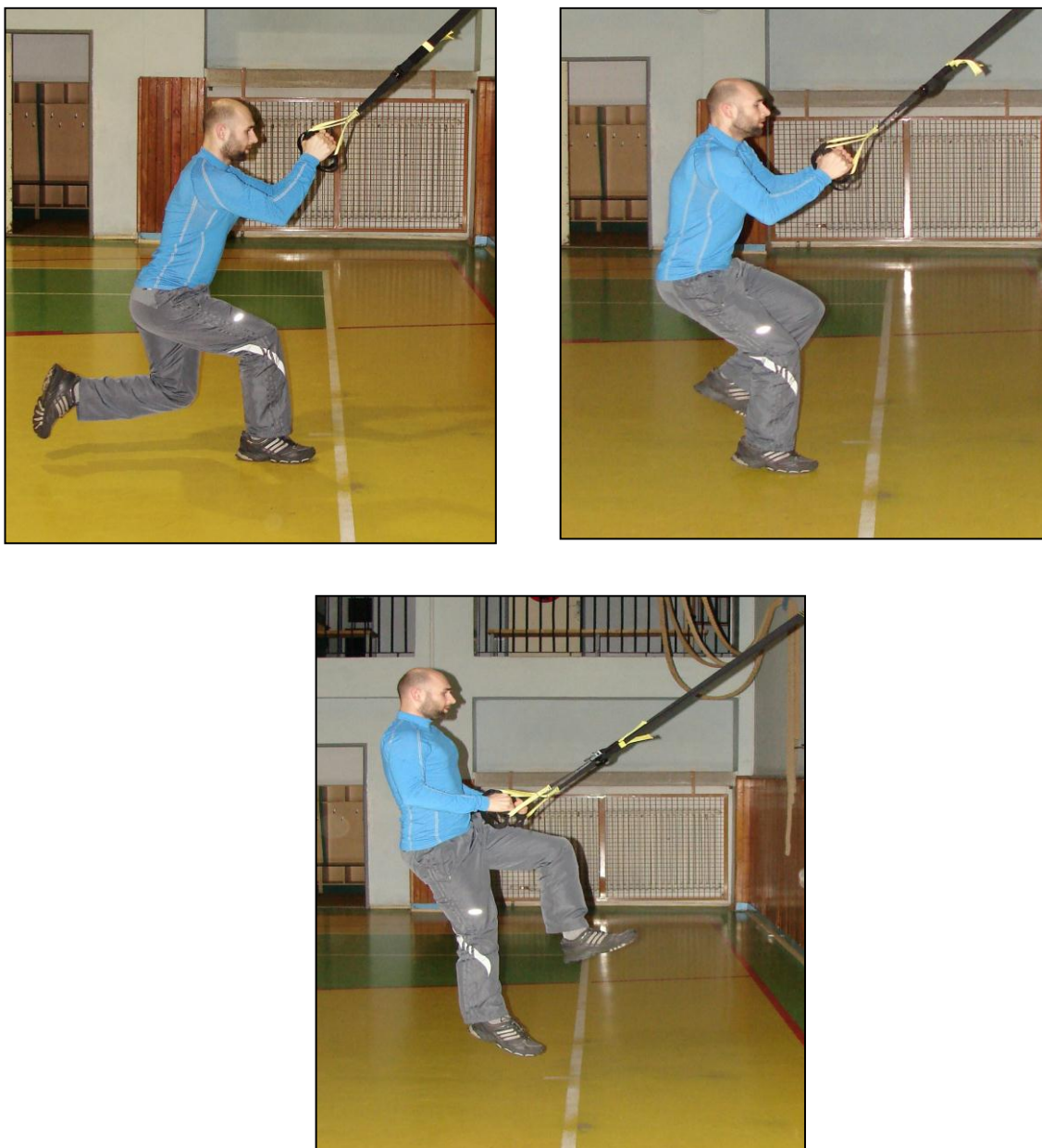
Mírný podřep, chodidla na šířku ramen, ruce uchopení napnuté TRX, výdrž prudký výskok vzhůru do napnutých nohou po odraze. Zpět dopad a hned příprava do základní pozice pro další odraz. Snaha udržet TRX neustále napnuté.



Obr. 63 Podřep výskok

31. Podřep výskok na jedné

(pravou, levou) – odrazy po jedno noze s důrazem na odraz s celého chodidla švihová noha směřuje směrem nahoru ostrým kolenem, odrazová noha do napnutí, práce paží mírně pokrčená, směřují nahoru a dolů proti pohybu těla. Provádíme na daný počet opakování.



Obr. 64 Podřep výskok na jedné

32. Podřep výskok na jedné v přednožení

Jedna noha v přednožení, paže pokrčené v uchopení TRX směřují proti pohybu těla. Odraz nahoru nejprve odraz vychází ze stehenního svalstva, odraz dodělává svalstvo lýtkové. Dopad a přechod do podřepu, výdrž a následné opakování cviku. Totéž provádíme na obě nohy.



Obr. 65 Podřep výskok na jedné v přednožení

33. Podřep výskok se závěsem zadní nohy

Jedna noha uchycená v TRX, paže v běžecském postavení protichůdně. Odraz nahoru nejprve odraz vychází ze stehenního svalstva, odraz dodělává svalstvo lýtkové, noha až do propnutí. Dopad a přechod do podřepu, výdrž a následné opakování cviku. Totéž provádíme po výměně nohy.



Obr. 66 Podřep výskok se závěsem zadní nohy

34. „metkalfy“ střídavě zprava do leva

Z dřepu zánožný levou za pravou. Odraz z pravé nohy, přeskočení a dopad na švihovou (levou nohu), pravá za levou. Totéž opakujeme tam a zpět, paže mírně pokrčené TRX udržovat v napnutém stavu.



Obr. 67 „metkalfy“ střídavě zprava do leva