

Startovní pozice – úchop madel je na širší ramen, ruce natažené dopředu, nohy pokrčené, tělo v mírném předklonu s rovnými zády.

Rozjezd – první pohyb děláme výhradně spodní částí těla, paže se nezapojují, trup je stále zafixovaný v mírném předklonu s rovnými zády.

Jízda – když se nohy dostanou do půlky dráhy pohybu, přidává se i trup a směřuje pohyb dozadu. Když už jsou nohy takřka natažené a trup prochází kolmou pozicí, přidají se i samotné paže. Trup stále pokračuje v mírném záklonu a paže začnou rázně přitahovat madlo trenažéru k bránici.

Návrat na původní pozici – návrat = odpočinek, tato fáze by měla být dvakrát tak dlouhá a pomalejší než samotný záběr, nejprve jdou ruce, a až se dostanou nad kolena, začíná se překlápět trup směrem dopředu (opět jsou záda rovná) a až na závěr jdou samotné nohy.

Fáze správné techniky jízdy na trenažéru



Pohybová aktivita při vysokém cholesterolu a familiární hypercholesterolemii

Doc. MUDr. Vladimír Tuka, Ph.D., a kolektiv

Ke stažení na www.diagnozafh.cz

