**Ruky, nohy, brucho, plecia… obyčajná stolička je ideálnym nástrojom na cvičenie**

Umiestňovanie nástrojov na cvičenie v byte prináša hrozbu, že po určitom čase nám budú zaberať priestor. Preto by sme mali využívať jednoduché riešenia, z ktorých sa po určitom čase môže stať vynikajúci nástroj na cvičenie. Vďaka nim môžeme precvičovať množstvo svalových partií – ruky, nohy, brucho, plecia. Výber je naozaj široký. Je to užitočné predovšetkým pre bežcov počas zimného obdobia, keď je tréningová záťaž nižšia, alebo na začiatok tréningu.

Stoličku môžete využiť mnohorako. Začnite od rúk. Klasické kliky majú mnoho výhod, ale najefektívnejšie sa cvičia tak, že nohy sú vyššie ako hlava. To však obmedzuje prirodzenú schopnosť chodenia a robenia polklikov. V takom prípade treba urobiť celý pohyb, čo sprevádza väčšia záťaž a väčšie svalové vypätie (skúste urobiť desať klikov stojac na rukách!). Takéto kliky posilňujú nielen ramená, ale tiež plecia a brucho.



Môžete tiež skúsiť robiť tzv. odvrátené kliky – postavte sa chrbtom k stoličke, oprite ruky o stoličku a uvoľnite. Takéto cvičenie výborne formuje tricepsy. Zaujímavým cvikom na ramená a brucho je, že pristavíte dve stoličky na vzdialenosť jeden a pol metra, čupnete si medzi nimi, opriete ruky a následne s pomocou rúk dvíhate.

Samozrejme, pre bežcov sú najdôležitejšie nohy. Na ne takisto existuje niekoľko vhodných cvikov. Najlepším cvikom je tzv. *step up*. Stojte na zemi a jednou nohou sa dvíhajte na stoličku, druhú priťahujte smerom k hrudi. Potom vystriedajte a dookola. Precvičujeme stehná, lýtka, brucho a kolená.

Následne kroky. Poloha je ako pri obrátených klikoch, ale jednu nohu oprite o stoličku a druhú zohnite do polosedu.

***The project is co-financed by the Governments of Czechia,  Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance  ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe.***

