# Úkol pro 2. týden – video z posilování.

Vaším úkolem bude natočit se při cvičení podle vašeho posilovacího plánu. Pokud takový plán nemáte, nebo doma neděláte posilovací cviky, nahrajte se při provádění nějakých základních, které všichni známe třeba z tréninků (plank, kliky, zkracovačky, dřepy, výpady, „lachtani“, shyby,…). Cílem je odhalit chyby při dělání těchto cviků a zkvalitnit tak vaše úsilí a také zamezit případnému zranění nebo naučení se špatného pohybového vzorce.
Spousta lidí si myslí, že například klik je jednoduchý cvik a každý ho zvládne. Ale opak je pravdou. Klik je komplexní cvik náročný na správné technické provedení. Možná vás překvapí, kolik detailů je třeba hlídat
Videa zasílejte nejdéle do pátku 27. 11. 2020 na e-mail jan.vobruba@karate-lions.cz. Pro poslání můžete použít například stránku uschovna.cz.
K tomuto úkolu není třeba žádné vybavení, jen trocha prostoru v pokoji. Samozřejmě, kdo v tréninku používá i závaží nebo nějaké vybavení, pochopitelně pošle záběry i s ním. Během víkendu zhodnotím vaši techniku a pošlu zpětnou vazbu.
S chutí do toho, lvi a lvice!!

 Všechna práva vyhrazena Karate Lions z.s. Použití je dovoleno pouze s písemným souhlasem Karate Lions z.s. 