

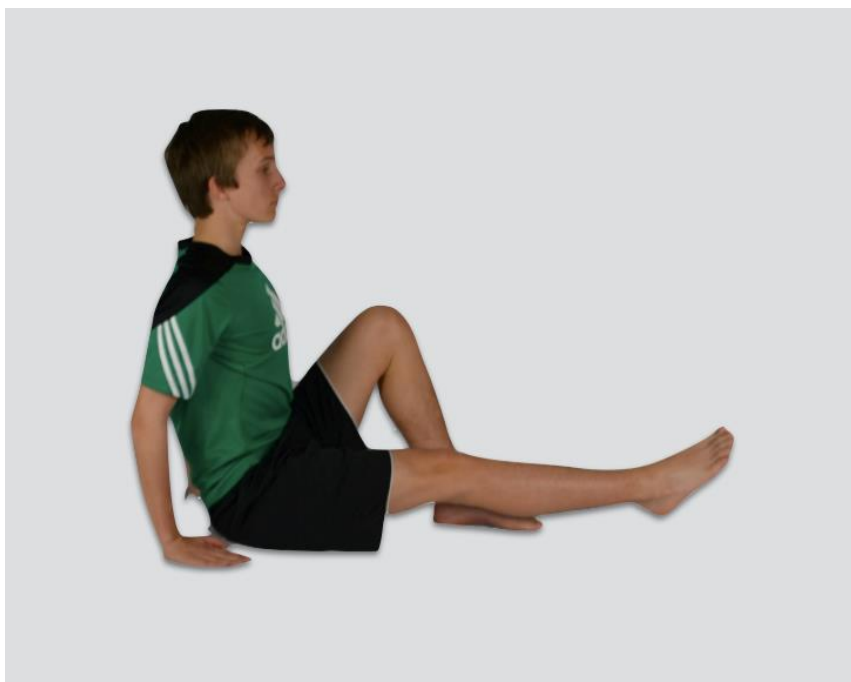
Zvedání jedné ruky a protilehlé nohy vleže na břiše

Leh na břiše. Čelo položené na zemi a nohy volně natažené s patami u sebe. Ruce ve vzpažení, dlaně směřují dolů. Plynule zvedat jednu nohu a současně opačnou ruku, hlavu a horní část trupu co nejvíce nad zem. Poté návrat do výchozí polohy.



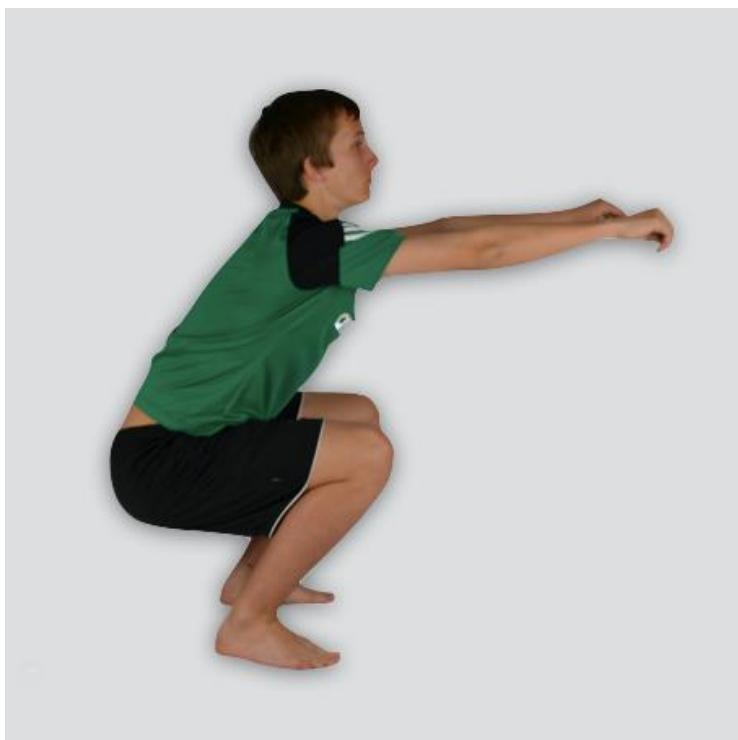
Přednožování vsedě

Sed zpříma na zemi, natažená noha se vztyčenou špičkou. Druhá noha pokrčená v koleni a opřená chodidlem o zem. Ruce volně podél boků a prsty směřují vpřed. Plynule a pomalu zvednout nataženou nohu v přednožení co nejvíce nahoru. Poté návrat zpět do výchozí polohy bez dotyku země.



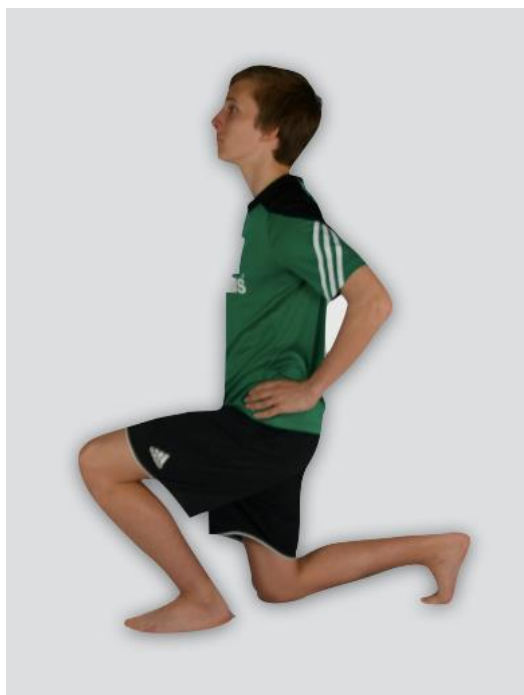
Dřep

Mírný stoj rozkročný na šířku ramen, chodidla směřují vpřed a ruce jsou volně podél těla. Provézt dřep a současně zvednout ruce do předpažení. Pohyb dolů ukončit v pozici, kdy jsou stehna vodorovně se zemí. Poté se vraťte zpět do výchozí polohy.



Výpady

Mírný stoj rozkročný, trup držet vzpřímeně, zpevnit břišní svaly a ruce dát v bok. Vykročit jednou nohou vpřed a provést výpad. Pohyb dolů ukončit v pozici, kdy přední koleno svírá úhel přibližně 90 stupňů. Chodidlo zadní nohy přitom stojí na špičce kolmo k zemi a koleno je těsně nad zemí. Koleno přední nohy by se nemělo dostat výrazně před špičky prstů.



Zanožování natažené nohy vleže

Leh na břicho, pokrčené ruce položené pod čelem, dlaně směřují k zemi. Propnuté obě nohy a nechte je u sebe celou plochou na zemi. Zvednout nataženou levou nohu nahoru. Pohyb nahoru ukončit tehdy, když je levé koleno v úrovni pánve. Poté návrat zpět do výchozí polohy.



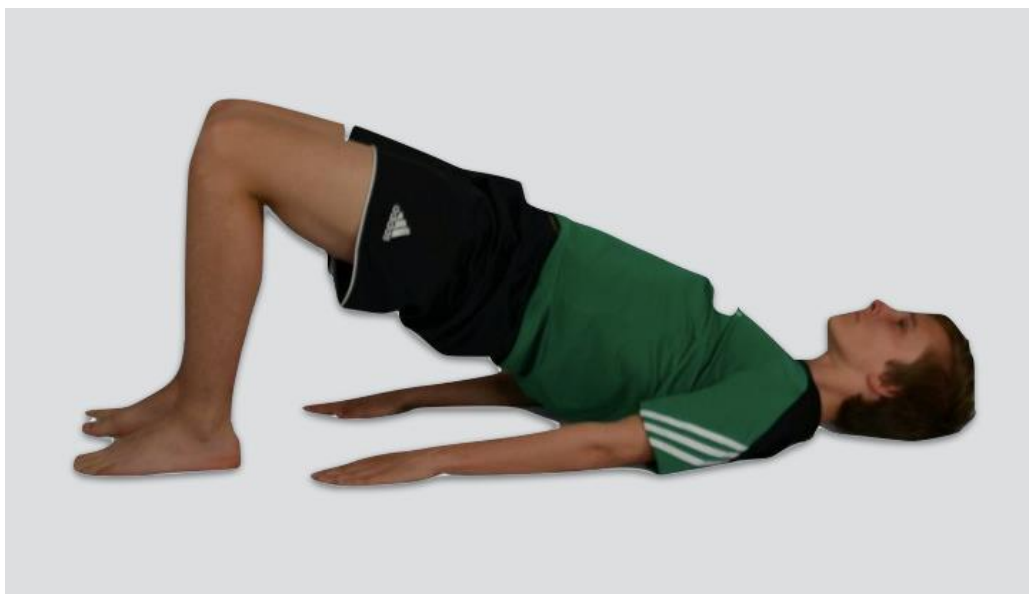
Zvedání na špičkách

Stoje rozkročný na širší boků. Chodidla směřují vpřed a ruce jsou volně podél těla. Plynule provézt výpon do stoje na špičkách. Poté návrat na chodidla o opakovat.



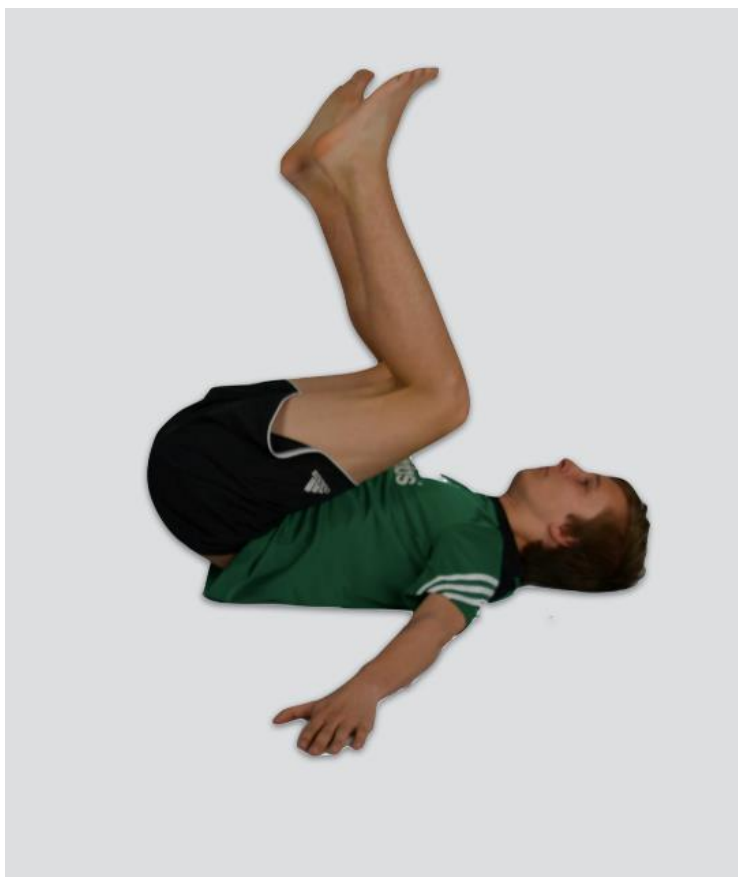
Zvedání pánve

Leh na zemi, pokrčit na šíři pánve roznožené nohy a opřít je chodidly o zem. Natažené ruce podél těla, dlaně jsou otočeny k zemi. Plynule zvedat pánev nad zem. Pohyb nahoru ukončit tehdy, když jsou stehna, hýždě a trup v jedné rovině.



Obrácené sklapovačky

Leh na zádech a rozpažené ruce pro větší rovnováhu. Přednožit s pokrčením kolenou a pomalu přitáhnout kolena k hlavě. Záda, šíje a ramena zůstávají celou dobu na podložce. Provézt krátkou výdrž a poté návrat kontrolovaným pohybem do výchozí pozice.



Střídavé přednožování v lehu

Leh na zádech na zemi s rukama v týl, natažené nohy nad zemí. Přitahovat střídavě kolena k hrudníku.



Střídavé zkracovačky

Leh na zádech na zemi s rukama v týl, přednožení cca do úhlu 45°. Přitáhnout jedno koleno k hrudníku a protilehlým loktem se ho snažit dotknout.



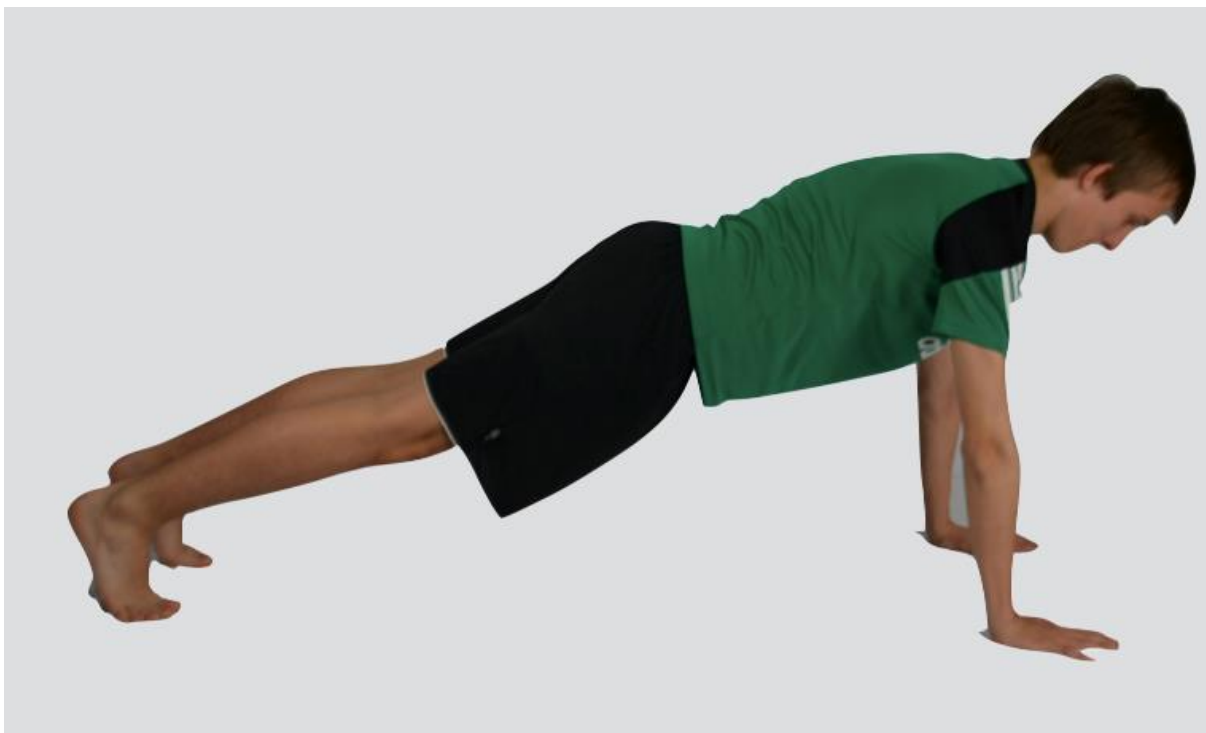
Prkno na předloktích

Leh na břicho. Ohnout ruce v loktech na 90 stupňů a vzepřít se na nich. Tělo má tvořit přímou linii, od temene hlavy až po paty. Opírat se pouze o předloktí a konečky prstů na nohách. Lokty jsou pod rameny. Tělo držet co možná nejrovněji, břišní svaly stáhnout a nepovolovat. Snažit se zamezit prohnutí boků. Hýždě udržet napnuté.



Prkno na natažených rukách

Stejně jako předchozí cvik. Místo opření o předloktí jsou ruce natažené.



Prkno s nataženou rukou a nohou

Výchozí pozice je stejná jako u předchozích cviků. Současně zvednutou ruku a opačnou nohu. Případně pouze nohu nebo ruku.



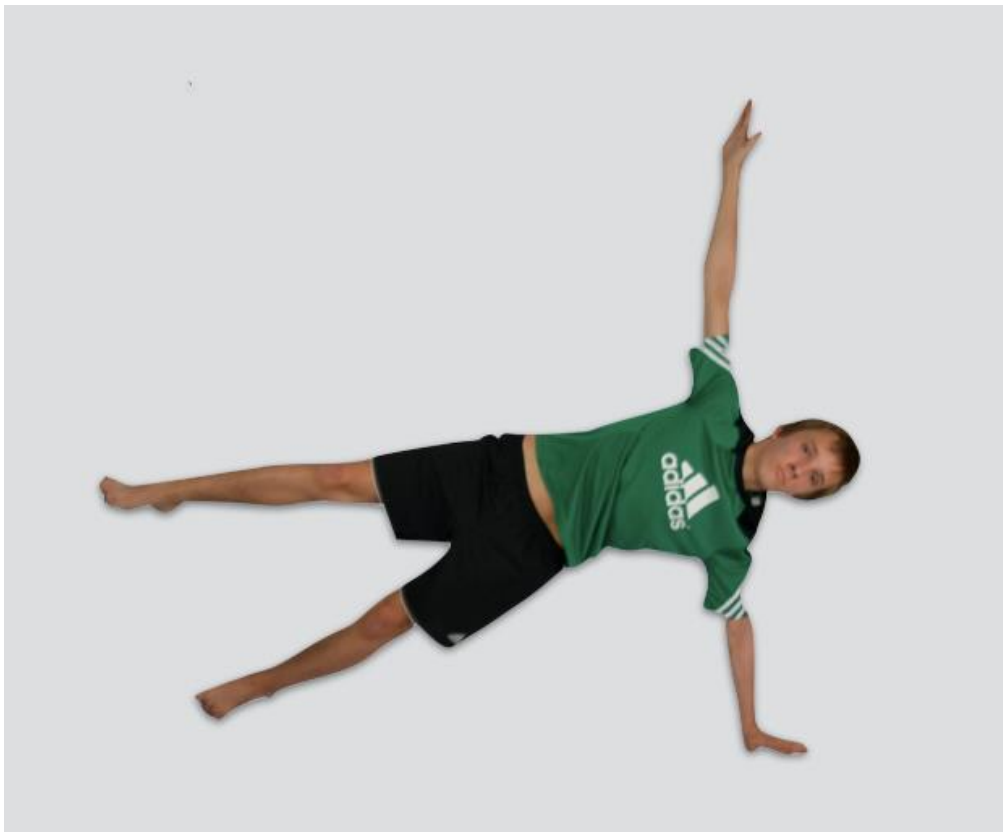
Boční prkno

Lehnout si na bok, nohy přitisknout napnuté k sobě. Musejí s tělem tvořit jednu přímou linku. Předloktí položit na zem pod rameno.



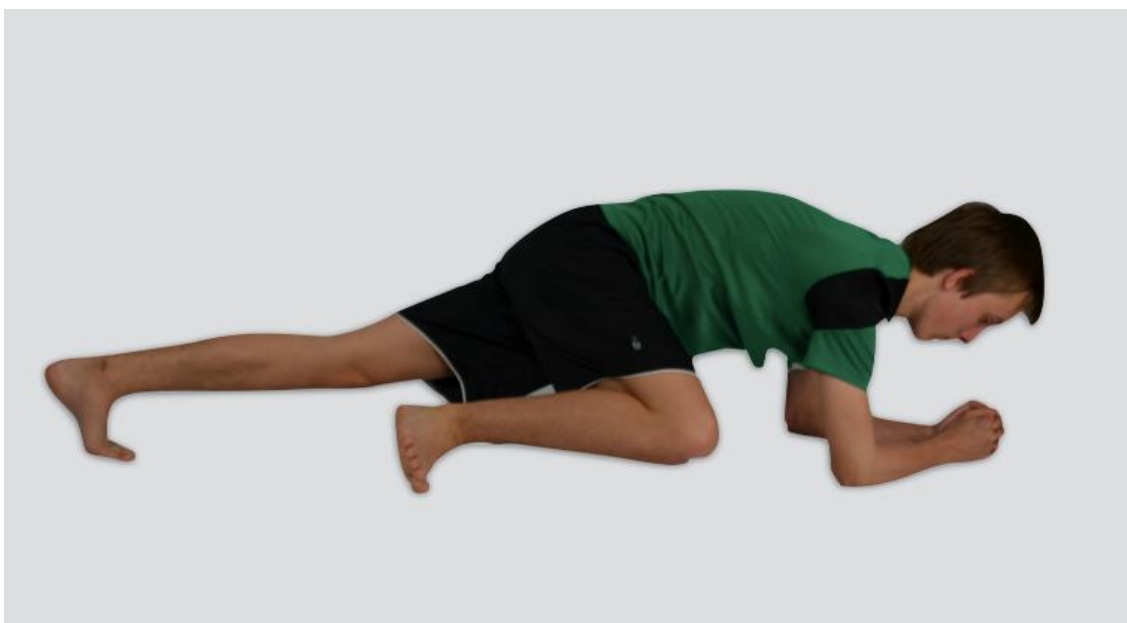
Boční prkno se zvedáním končetin

Zaujmout bočný vzpor ležmo na ruce a noze. Druhou nohu unožit co nejvýše a současně upažit rukou kolmo k zemi. Poté návrat do výchozí polohy.



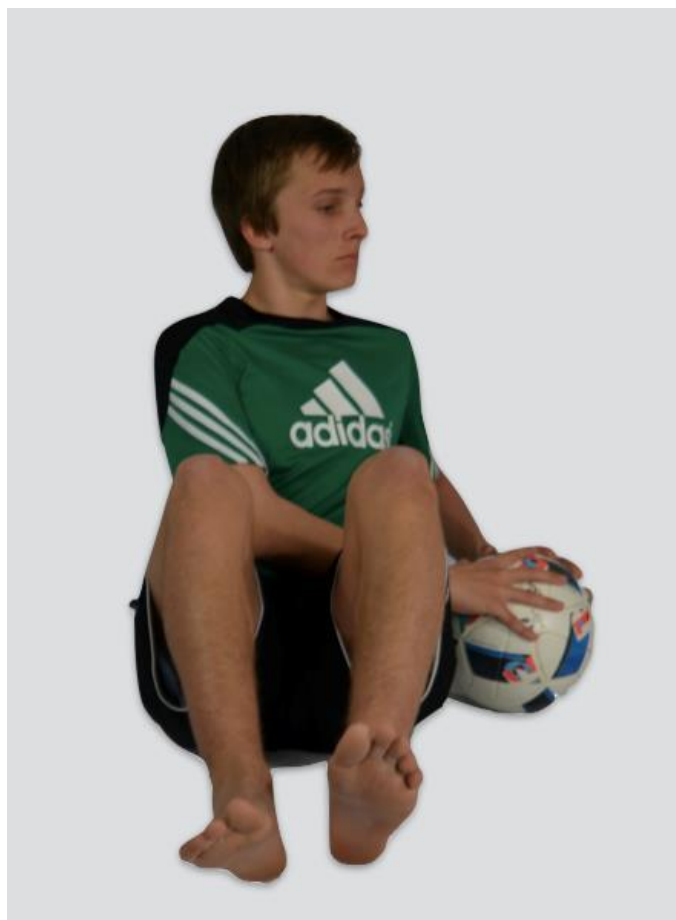
Spiderman

Výchozí pozice s předloktími na zemi. Pokrčit koleno a snažit se jakoby dotknout kolenem loktu, maximálně, co to jde. Nohu pak vrátit do výchozí pozice, snažit se nedotknout země během cviku. Poté opakovat s druhou nohou.



Sed s míčem

Sed na zemi, míč v rukou, zvednuté nohy. Pokládat střídavě míč vedle sebe.



Kliky s míčem

Zaujměte vzpor ležmo, jedna ruka na míči, druhá opřená o zem. Obličej míří dolů. Nohy se dotýkají, případně jsou mírně rozkročené. Pánev držte podsazenou a zpevnění břišní svaly. Klikem spustit hrudník co nejnižše. Poté návrat vzhůru do propnutých paží. Poté převalit míč k opačné ruce a opakovat.

