

Břišní svaly

Dělení - horní, spodní, šikmé

Hlavní funkce – horní – flexe trupu

spodní – podsazení pánve

šikmé – úklon, rotace trupu

Tendence k ochabování

Slabší spodní a šikmé břišní svaly než horní

Cviky:

- 1) Leh pokrčmo mírně roznožný – podsazování pánve (aktivace spodní části, hýždě neaktivní)
- 2) Leh skrčit přednožmo – plynulé zvedání pánve (kolena směřují k hrudníku)
Plynulé zvedání pánve šikmo (kolena směřují k jednomu rameni)
Plynulé zvedání pánve a současně hrudníku
- 3) Leh přednožit – zvedání pánve (dolní končetiny směřují ke stropu)
Možné použití overballu pod bedry
Modifikace polohy paží – připažit (tlak dlaněmi do podložky), připažit dlaně
vzhůru, vzpažit
- 4) Leh pokrčmo mírně roznožný – zkracovačky
- 5) Leh pokrčmo mírně roznožný – šikmé zkracovačky s použitím overballu (tlak dlaně do míče,
přetáčet hrudní kost)
- 6) Sed – rotace s nakládací činkou, činka na ramenou
- 7) Leh na boku – zvedat dolní končetiny od podložky
mírný tlak dolních končetin proti sobě (aktivace pánevního dna)
- 8) Podpor na předloktí ležmo – výdrž
- 9) Vzpor ležmo – výdrž
- 10) Vzpor ležmo – nohy na gymballu – přitahování kolen k hrudníku

Modifikace – fázování pohybu, využití koncentrické i excentrické fáze, polohy paží