**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

1. 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

1. Leh pokrčmo mírně roznožný – zkracovačky
2. Leh pokrčmo mírně roznožný – šikmé zkracovačky s použitím overballu (tlak dlaně do míče, přetáčet hrudní kost)
3. Sed – rotace s nakládací činkou, činka na ramenou
4. Leh na boku – zvedat dolní končetiny od podložky

mírný tlak dolních končetin proti sobě (aktivace pánevního dna)

1. Podpor na předloktí ležmo – výdrž
2. Vzpor ležmo – výdrž
3. Vzpor ležmo – nohy na gymballu – přitahování kolen k hrudníku

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