

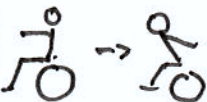


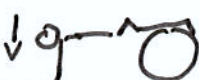
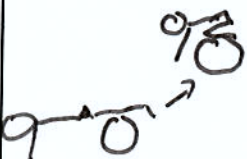





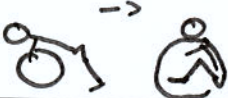

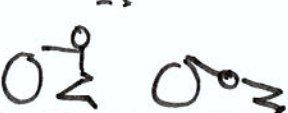




Fitball

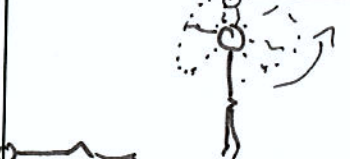

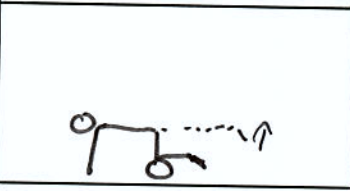

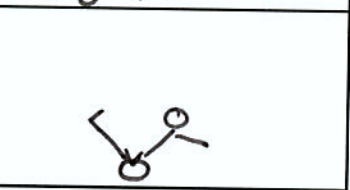
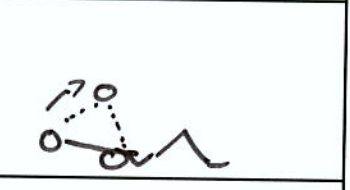

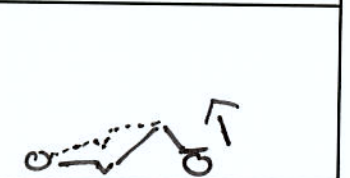
Terminologický popis	Svaly	Nákres
sed na míči, střídání podřepu a sedu	svaly přední strany stehů	
sed na míči, vysunování pánve do prava do leva	vnější šikmé břišní svaly	
sed na míči, předpažit, mírný předklon zapažit povýš	protažení prsních svalů, mezilopatkové svaly, vzpřimovače páteře	
sed na míči, ruce v týl, vytočení hrudníku doprava doleva	vnější šikmé břišní svaly	
sed na míči, vzpažit, upažit pokrčmo, stahujeme lopatky k sobě a dolů	mezilopatkové svaly	
vzpor ležmo, bérce položené na míči, klik, lokty podél těla	tricepsy, břišní svaly, široký sval zádový	
vzpor ležmo, míč pod kolena, vzpor skrčmo	vzpřimovače páteře, břišní svaly	
leh na míč, míč v oblasti beder, ruce v týl, hrudní předklon	přímý břišní sval	

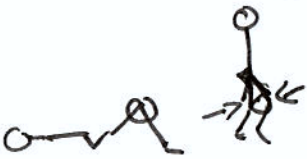





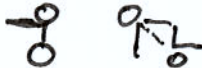


vzpor ležmo na míči, souběžně vzpažit a zanožit	koordinace, deltový sval, hýžďové svaly	
lež na míči na břiše, upažit pokrčmo, stáhnout ramena dolů, lopatky k sobě, výdrž	vzpřimovače páteře, mezilopatkové svaly	
lež, nohy položit na míč, ruce podél těla, zvednout pánev od podložky, výdrž	přímý břišní sval, vzpřimovače páteře	
lež, ruce v týl, lýtka položená na míči, hrudní předklon	přímý břišní sval	
lež na břiše na míči, dřep, míč mezi koleny, nabalit na míč	vzpřimovače páteře	
lež, lýtka položena na míči, kolena pánev a hrudník v jedné rovině, přednožit pravou/levou	přímý břišní sval	
klek sedmo, dlaně položené na míči, ručkováním na míči hluboký předklon vzpažit	protažení vzpřimovačů páteře, prsních svalů	
vzpor ležmo, bérce položené na míči, zanožit pravou/levou	hýžďové svaly	
stoj mírně rozkročný, bedra opřená o míč, dřep	přímý břišní sval, čtyřhlavý sval stehenní, svouhlavý sval stehenní	




<p>leh na pravém/levém boku na míč, roznožit</p>	<p>malý sval hýždový</p>	
<p>leh, míč uchycen mezi patami a stehny, přednožit pokrčmo</p>	<p>přímý břišní sval, sval krejčovský</p>	
<p>stoj mírně rozkročný vzpažit míč mezi dlaněmi, úklony do stran</p>	<p>šikmé břišní svaly</p>	

# Overball









## Terminologický popis










Terminologický popis	Svaly	Nákres
lehn na bříše vzpažit, overball v pravé ruce, upažit, připažit, overball předat z pravé do levé za zády, upažit, vzpažit, overball předat z levé do pravé	široký sval zádový, deltový sval, mezilopatkové svaly	
vzpor vzadu sedmo, přednožit, overball mezi kotníky, střídavě přednožit vpravo, vlevo	břišní svaly	
vzpor klečmo na overbalu, špičky zvednout od země, zanožit pravou/levou	hýžděové svaly	
sed pokrčmo na overbal oporem vzad, přednožit, upažit levou/pravou	hluboký stabilizační systém	
sed na overbal přednožit upažit, držet rovnováhu	hluboký stabilizační systém	
lehn pokrčmo, overball pod bedry, hrudní předklon	přímý břišní sval	
lehn, overball mezi kotníky, přednožit, spustit nohy vlevo, přednožit, spustit nohy vpravo	šikmé břišní svaly	
lehn pokrčmo, chodidla na overbal zvedat pánev od podložky	svaly pánevního dna, hýžděové svaly, spodní část břišních svalů	

<p>leh pokrčmo, overball mezi koleny, tlačit kolena k sobě</p>	<p>hýžďové svaly, přitahovače</p>	
<p>leh pokrčmo, overball mezi kolena, zvednout pánev od podložky, přednožit pravou/levou</p>	<p>přímý břišní sval</p>	
<p>sed na bosu, přednožit, overball v obou rukách, střídavě pokládat overball vedle praveho a levého boku</p>	<p>hluboký stabilizační systém, břišní svaly</p>	
<p>leh na břiše, overball pod hrudníkem, ruce opřít o čelo, hrudní záklon</p>	<p>vzpřimovače páteře, čtyřhlavý sval bederní</p>	
<p>stoj, upažit skrčmo před tělem, overball mezi dlaně, prsty směřují nahorů, dlaněmi působíme proti sobě</p>	<p>prsni svaly</p>	
<p>stoj, předpažit pravou povýš, levou poníž, overball mezi dlaně, dlaněmi působíme proti sobě</p>	<p>prsni svaly</p>	
<p>vzpor klečmo na overbalu, upažit pravou/levou</p>	<p>hluboký stabilizační systém, deltový sval</p>	
<p>podpor na levém předloktí v levo, overball pod pod levým bokem, zvednout nohy od podložky, pravá přednožit, levá zanožit</p>	<p>břišní svaly</p>	
<p>sed skrčmo na overbalu, přednožit skrčmo, pravá/levá vzpažit</p>	<p>hluboký stabilizační systém, břišní svaly</p>	




<p>sed skrčmo na overbalu, upažit, pravá/ levá přednožit skrčmo,</p>	<p>hluboký stabilizační systém, břišní svaly</p>	
<p>leh, overbal mezi kotníky, přednožit, bedra držít přitisklá na podložce</p>	<p>břišní svaly, čtyřhlavý sval bederní</p>	
<p>sed, overball položená na kolenou, valivým pohybem posunout overball ke kotníkům, hluboký předklon</p>	<p>vzpřimovače páteře</p>	

Bossu








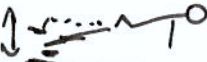
Terminologický popis	Svaly	Nákres
sed-leh pokrčmo na bosu,	hluboký stabilizační systém, přímý břišní sval	
vzpor ležmo na bosu, klik	tricepsy/velký prsní sval, břišní svaly, široký sval zádový	
stoj na bosu, vzpažit, předklon	hluboký stabilizační systém	
dřep na bosu	hluboký stabilizační systém, přímý břišní sval, svaly stehna, hýžďové svaly	
stoj na bosu, unožit pravou/levou	hluboký stabilizační systém, hýžďové svaly	
stoj na bosu, přednožit pravou/levou	hluboký stabilizační systém, bedrokyčlotehenní	
stoj na bosu, zanožit pravou/levou	hluboký stabilizační systém, hýžďové svaly	
stoj na bosu na prave/leve, podřep, levá/pravá přednožit	hluboký stabilizační systém, svaly stehna	



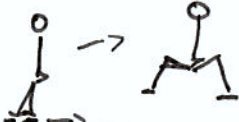






<p>vzpor vzadu sedmo na bosu, přednožit, roznožit, snožit,</p>	<p>hluboký stabilizační systém, břišní svaly</p>	
<p>vzpor vzadu sedmo na bosu pravou přednožit povýš levou přednožit, levou přednožit povýš pravou přednožit</p>	<p>hluboký stabilizační systém, břišní svaly</p>	
<p>vzpor vzadu sedmo na bosu, přednožit, přednožit povýš</p>	<p>hluboký stabilizační systém, břišní svaly</p>	
<p>vzpor vzadu sedmo na bosu, přednožit pokrčmo, střídavě pokládat pravou dlaň na zem vedle těla v levo, levou dlaň vedle těla v pravo</p>	<p>hluboký stabilizační systém, břišní svaly</p>	
<p>stoj na bosu na prave/leve, pravou/levou vzpažit, předklonem předpažit, dlaň se dotýká kotníku stejné nohy</p>	<p>hluboký stabilizační systém</p>	
<p>stoj na bosu na prave/leve, připažit pokrčmo v obou rukách jednu činku, rukama opisujeme kříž před tělem</p>	<p>hluboký stabilizační systém, břišní svaly, bicepsy,</p>	
<p>stoj na bosu na levé/pravé, podřep na levé/pravé, pravá/levá zanožit</p>	<p>hluboký stabilizační systém, svaly stehna</p>	
<p>stoj na bosu, výpady vzad</p>	<p>hluboký stabilizační systém, zadní strana stehna</p>	
<p>sed na bosu pokrčmo, ruce v týl, pravý/levý loket k levému/pravému kolenu hlubokým předklonem</p>	<p>šikmé břišní svaly</p>	






<p>stoj rozkročný levá noha na bosu, poskokem stoj rozkročný pravá noha na bosu</p>	<p>hluboký stabilizační systém, svaly zadní strany stehen</p>	
<p>podpor na předloktí levou v levo ležmo na bosu, výdrž</p>	<p>hluboké břišní svaly, prsní svaly, vzpřimovače páteře, mezilopatkové svaly</p>	
<p>stoj mírně rozkročný krok levou na bosu, levou krok vzad z bosu</p>	<p>hluboký stabilizační systém, hýžďové svaly, svaly zadní strany stehen</p>	

Flowtonic

Terminologický popis	Svaly	Nákres
leh skrčmo, ruce podél těla, dlaně položené na FT, zvednou horní část trupu od podložky, ruce suneme po podložce	přímý břišní sval	
vzpor klečmo, tělo v rovině, ruce na FT, upažíme pravou/levou, mírný klik	prsní svaly, triceps	
vzpor klečmo, tělo v rovině, ruce na FT, vzpažit	vzpřimovače páteře, deltový sval	
vzpor ležmo vzad, chodidla na FT, přitahovat chodidla k hýždím	hýžďové svaly, dvouhlavý sval stehení	
vzpor ležmo, FT pod chodidly, vzpor dřepmo	bedrokyčlo stehení, břišní svaly	
vzpor ležmo, FT pod chodidly, střídavě skrčit pravou/levou nohu	bedrokyčlo stehení, břišní svaly	
stoj spatný chodidla na FT, sunem přednožit pravou, obloukem ze vnitř zanožit pravou	svaly stehna, hýžďové svaly	
vzpor ležmo, chodidla na FT, roznožit	střední sval hýžďový	

<p>sed, připažit, ruce na FT, záklon, ruce sunout po podložce</p>	<p>břišní svaly, mezilopakové svaly</p>	
<p>leh na břicho vzpažit ven, ruce na FT, zvednout hrudník od podložky sunem do vzporu</p>	<p>triceps, deltový sval, čtyřhlavý sval bederní</p>	
<p>stoj spatný chodidla na FT, sunem úkrok levé, podřep,</p>	<p>hýžďové svaly, dvouhlavý sval stehení</p>	
<p>stoj spatný chodidla na FT, výpady vzad sunem</p>	<p>hýžďové svaly, dvouhlavý sval stehení, bedrokyčlostehení sval</p>	
<p>stoj spatný chodidla na FT, výpady vpřed sunem</p>	<p>hýžďové svaly, dvouhlavý sval stehení, bedrokyčlostehení sval</p>	
<p>hluboký překlón, dlaně na FT, sunem dlaní vzpor ležmo</p>	<p>komplexní cvik</p>	
<p>leh pokrčmo, ruce podél těla, chodidla na FT, sunem leh roznožmo, leh, leh pokčmo</p>	<p>bedrokyčlo stehení, břišní svaly</p>	
<p>vzpor klečmo sedmo, paže podél těla, dlaně na FT, sunem vzpor klečmo sedmo paže v prodloužení trupu</p>	<p>vzpřimovače páteře, deltový sval</p>	
<p>vzpor vzadu sedmo, přednožit, FT mezi kotníky, střídavě přednožit vpravo, vlevo</p>	<p>břišní svaly</p>	









<p>leh na břiše vzpažit, FT v pravé ruce, upažit, připažit, FT předat z pravé do levé za zády, upažit, vzpažit, FT předat z levé do pravé</p>	<p>široký sval zádový, deltový sval, mezilopatkové svaly</p>	
<p>vzpor dřepmo, chodidla na FT, vytočení pánve, chodidla doprava doleva</p>	<p>šikmé břišní svaly</p>	
<p>vzpor dřepmo, chodidla na FT, sunem vzpor ležmo, ruce předpaženy povýš</p>	<p>hýžďové svaly, dvouhvý stehení, deltové svaly</p>	


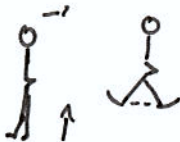







## Terra bend




### Terminologický popis

### Svaly

### Nákres

leh, tera-bend uchycen na kontních, levá/pravá přednožit	břišní svaly,	
leh, tera-bend uchycen na kontních, roznožit	hýžďové svaly, břišní svaly	
vzpor levou vlevo ležmo, tera-bend uchycen na koncích, pravou unožit	hýžďové svaly, břišní svaly	
vzpor stojmo tera-bend uchycen za zápěstí a za kotníky, odrazem vzpor ležmo	břišní svaly, vzpřimovače páteře, hýžďové svaly, svaly stehen, deltový sval	
stoj spatný, terra bend uchycen za kotníky, levá/pravá unožit	hýžďové svaly	
stoj spatný, terra bend uchycen za kotníky, levá/pravá přednožit	bedrokyčlostehení svaly	
stoj spatný, terra bend uchycen za kotníky, levá/pravá zanožit	hýžďové svaly, dvouhlavý stehení sval	
stoj spatný, terra bend uchycen za kotníky, levá/pravá přednožit pokrčmo	bedrokyčlostehení svaly	

<p>stoj spatný, terra bend uchycen za kontníky, levá/pravá skrčit přinožmo</p>	<p>svaly zadní strany stehen</p>	
<p>stoj spatný, terra bend uchycen za kontníky, poskok s roznožením</p>	<p>lýtkový sval, hýžďové svaly</p>	
<p>vzpor vzadu sedmo – přednožit tera-bend uchycen za kontníky, přednožit roznožmo</p>	<p>břišní svaly, hýžďové svaly</p>	
<p>leh, tera-bend uchycen na kontních, přednožit, přednožit roznožmo</p>	<p>břišní svaly, hýžďové svaly</p>	
<p>vzpor ležmo, tera bend uchycen za kontníky, skrčit přednožmo levou/pravou povýš</p>	<p>bedrokyčlostehení svaly, mezilopatkové svaly</p>	
<p>leh skrčit přednožmo připažit pokrčmo, tera-bend uchycen za kontníky a dlaně, spustit nohy do lehu</p>	<p>hýžďové svaly, svaly zadní strany stehen</p>	
<p>leh na břicho vzpažit, upažit, tera -band jde nad hlavou</p>	<p>pilovité svaly</p>	
<p>stoj mírně rozkročný, pravou připažit pokrčmo vzad, levou vzpažit pokrčmo -&gt; vzpažit levou</p>	<p>tricepsy</p>	
<p>stojmírně rozkročný, pravá připažit, tera-bend uchycen pod pravých chodidlem a v pravé ruce, pravá připažit pokrčmo</p>	<p>bicepsy</p>	




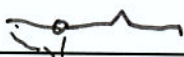




<p>sed na míči, upažit pokrčmo, tera- bend uchycen v dlaních, upažit</p>	<p>mezilopatkové svaly, deltový sval</p>	
<p>stoj mírně rozkročný, tera-band pod pravé chodidlo a v pravé ruce, připažit, předpažit</p>	<p>tricepsy, deltový sval</p>	
<p>stoj mírně rozkročný, tera-band pod pravé chodidlo a v pravé ruce, připažit, upažit</p>	<p>deltový sval</p>	

## Dyna bend










### Terminologický popis




### Svaly

### Nákres



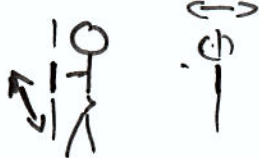





turecký sed vzpažit, dyna-band v dlaních, upažit pokrčmo	mezilopatkové svaly, tricepsy	
Stoj mírně rozkročný, předpažit pokrčmo dyna-band vodorovně, upažit pokrčmo	deltový sval	
sed, předpažit, dyna-band pod chodidly, upažit pokrčmo	tricepsy	
leh na břiše vzpažit, upažit, dyna-band jde nad hlavou	pilovité svaly	
stoj mírně rozkročný, připažit, dyna-band pod chodidly, upažit	deltový sval	
sed na lavici/míči., dyna-band pod stehny, připažit pokrčmo, upažit pokrčmo	deltový sval	
stoj mírně rozkročný, dyna-band pod chodidly, připažit, připažit skrčmo	bicepsy	
stoj mírně rozkročný, připažit pokrčmo, dyna-band za krkem, připažit	tricepsy	













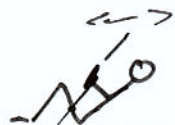
<p>vzpor klečmo na pravé/levé, dyna-band pod kolena, připažit skrčmo levou/pravou, zapažit levou/pravou</p>	<p>tricepsy</p>	
<p>sed na lavici/míč, pravou připažit pokrčmo vzad, levou vzpažit pokrčmo -&gt; vzpažit levou</p>	<p>tricepsy</p>	
<p>leh na míč, dyna-band pod míčem, upažit, předpažit</p>	<p>deltový sval, prsní svaly</p>	
<p>stoj mírně rozkročný, upažit, dyna-band za zády, předpažit</p>	<p>prsní svaly</p>	
<p>stoj mírně rozkročný, dyna-band pod chodidly, připažit, při podřepu předpažit pokrčmo</p>	<p>zadní strana stehen, hýžďové svaly, deltový sval</p>	
<p>vzpor ležmo, dyna-band uchycen pod dlaněmi vedený přes lopatky, klik</p>	<p>tricepsy</p>	
<p>sed dyna-bend uchycen přes chodidla, paže mírně předpažené pokrčmo -&gt; zapažení pokrčmo</p>	<p>tricepsy, mezilopatkové svaly</p>	
<p>sed dyna-bend uchycen přes chodidla, paže předpažené -&gt; upažení vzad</p>	<p>mezilopatkové svaly</p>	
<p>sed dyna-bend uchycen přes chodidla, paže připažené pokrčmo -&gt; předloktí přitahovat k bicepsu</p>	<p>bicepsy</p>	

<p>stoj mírně rozkročný, dyna-band pod chodidly, připažit, předpažit</p>	<p>deltový sval</p>	
<p>stoj mírně rozkročný, připažit pěsti u sebe, dyna-band pod chodidly, pěsti zdvíháme podél těla k bradě</p>	<p>deltový sval</p>	
<p>Stoj mírně rozkročný, vzpažit, dyna-band nad hlavou vodorovně -&gt; upažit</p>	<p>pilovitý sval</p>	

# Flexibar

Terminologický popis	Svaly	Nákres
stoj rozkročný, lexibar držíme před tělem horizontálně středem ve výšce pasu oběma rukama, kmit vertikální dopředu dozadu		core břišní svaly triceps biceps
stoj rozkročný pravou vpřed zevnitř, lexibar držíme před tělem horizontálně středem ve výšce pasu oběma rukama, kmit vertikální dopředu dozadu	břišní svaly triceps biceps core	
stoj rozkročný, lexibar držíme před tělem <del>horizontálně</del> středem ve výšce pasu oběma rukama, kmit vertikální doleva doprava	břišní svaly biceps triceps core	
stoj rozkročný pravou vpřed zevnitř, lexibar držíme před tělem <del>horizontálně</del> středem ve výšce pasu oběma rukama, kmit vertikální doleva doprava	břišní svaly biceps triceps core	
stoj rozkročný levá vpřed, levá ruka předpažit s flexibarem, kmit vertikální	břišní svaly triceps biceps core	
předklon na levé, pravá noha v prodloužení trupu, levá ruka vzpažit s flexibarem, horizontální kmit	břišní svaly core triceps biceps	
vzpor dřepmo, levá vzpažit s flexibarem, horizontální kmit	břišní svaly triceps biceps core	
podpor na předloktí levou v levo, pravá upažit dolu s flexibarem, horizontální kmit	břišní svaly triceps biceps core	

<p>vzpor na levé v levo, pravá unožit poníž, pravá upažit s flexibarem, horizontální kmit</p>	<p>bršim'vag triceps biceps core</p>	
<p>leh skrčmo pravá noha v prodloužení trupu, pánev se nedotýká podložky, připažit pokrčmo, obě ruce drží flexibar v úrovni pánve, horizontální kmit</p>	<p>bršim'vag triceps triceps core</p>	
<p>leh skrčmo, připažit pokrčmo, obě ruce drží flexibar v úrovni pánve, horizontální kmit</p>	<p>bršim'vag biceps triceps core</p>	
<p>stoj na pravé, pravá upažit s flexibarem, vertikální kmit</p>	<p>bršim'vag biceps triceps core</p>	
<p>stoj mírně rozkročný, předpažit, flexibar v obou rukách, horizontální kmit nahoru dolu</p>	<p>bršim'vag biceps triceps core</p>	
<p>stoj mírně rozkročný, předpažit, flexibar v obou rukách, horizontální kmit dopředu dozadu</p>	<p>bršim'vag biceps triceps core</p>	
<p>podřep předklon, vzpažit, flexibar v obou rukách, horizontální kmit</p>	<p>bršim'vag core biceps triceps</p>	
<p>stoj mírně rozkročný, mírný předklon, připažit pokrčmo, flexibar v obou rukách horizontální kmit</p>	<p>bršim'vag core biceps triceps</p>	
<p>stoj mírně rozkročný, vzpažit, flexibar v obou rukách, horizontální kmit dopředu dozadu</p>	<p>bršim'vag triceps triceps core</p>	

<p>stoj mírně rozkročný, vzpažit, flexibar v obou rukách, horizontální kmit nahoru dolů</p>	<p>břišní svaly biceps triceps core</p>	
<p>sed skrčmo v záklonu, připažit pokrčmo, flexibar v obou rukách horizontální kmit</p>	<p>břišní svaly biceps triceps core</p>	
<p>sed skrčmo v záklonu s pootočením trupu vlevo/vpravo, připažit pokrčmo, flexibar v obou rukách horizontální kmit</p>	<p>břišní svaly biceps triceps core</p>	