

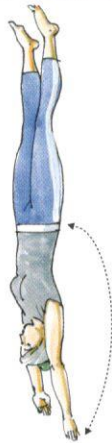
Přehled cviků

LEH NA ZÁDECH

Cvičte na podložce nebo lůžku. (Tyto cviky lze použít na začátek Vaší sestavy nebo na rozpohybování na lůžku po probuzení než vstanete z postele.)

1.

Pomalou vzpažte ruce s nádechem, připažte s výdechem.



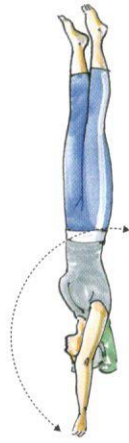
2.

Ruce položte na břicho – nádech do břicha a výdech.



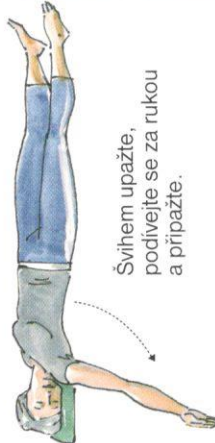
3.

Švihem vzpažte, podívejte se za ruku a připažte.



4.

Švihem upažte, podívejte se za ruku a připažte.

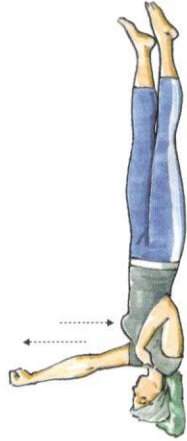


5.

Pokrčte ruce na hrudník.



Ruce střídavě natahujte před sebe, jako když boxujete.



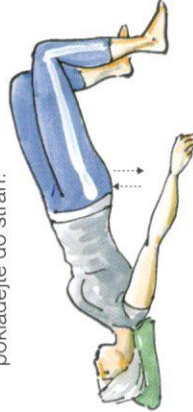
6.

Pokrčte nohy – s výdechem vtažte břicho k páteři, stahujte hýždě a s nádechem povolte.



7.

Pokrčte nohy – zvedněte pánve nad podložku a položte zpět, varianta: zvednutou pánve střídavě pokládejte do stran.



8.

Pokrčte nohy – přetácejte nohy ze strany na stranu s maximálním protažením trupu, varianta - overbal mezi kolena.



9.

Pokrčte nohy – přitáhněte koleno na břicho a protlehlou rukou tlačte proti sobě.

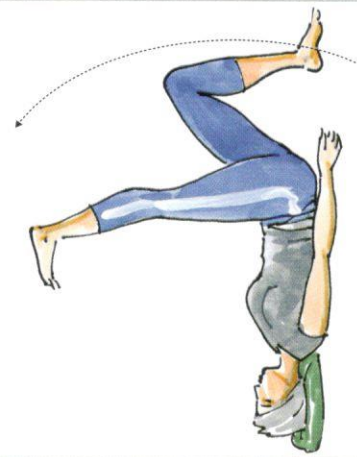


10.

Střídavě přitahujte kolena k břichu, pomáhajte si rukama.



11.



Pokrčte nohy – střídavě natahujte kolena, chodidlo směřuje ke stropu.

12.

Nataženou nohu unožte a přitáhněte zpět.

