|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | CVIKY NA POSÍLENÍ TRUPU | Účel cviku |
| - sed roznožný- upažmo skrčit- hmitat vzad- střídat s upažením | 1.jpg | - posílení ramenních svalů a svalů zádových |
| - mírný stoj rozkročný u stěny- týlem opřít- nohy krok vpřed- zdvihání trupu a pánve | 2.jpg | - posílení zádového svalstva |
| - vzpor levá/pravá- přetočení bokem k podložce- upažit povýš- hmitání boky nahoru, dolu | 3.jpg | - posílení vzpřimovačů těla, hýžďového, břišního a zádového svalstva |
| - stoj rozkročný- pomalé kroužení trupu vlevo/vpravo s náklony vpřed a do stran- vynecháváme záklony | 4.jpg | - posílení šikmých svalů břišních- posílení zad a břicha |
| - mírný stroj rozkročný- ruce v bok- rotace boky vparvo/vlevo  | 5.jpg | - posílení spodní části trupu |
| - vzpor klečmo- zanožování/vzpažování současně levou nohou x levou rukou- střídáme levá/pravá | 6.jpg | - posílení zadní a přední části trupu |