|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |