|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | CVIKY NA POHYBLIVOST TRUPU | Účel cviku |
| - stoj mírně rozkročný- vzpažit 2x hmit- hluboký předklon prsty na zem 2x hmit- stoj mírně rozkročný | 1.jpg | - cvik na pohyblivost trupu, hlavně bederní části páteře |
| - sed roznožný úzký- hlubokým předklonem provléknout spojené ruce na prostředek chodidla- sed roznožný úzký | 2.jpg | - cvik na pohyblivost trupu – bederní části a hrudní části trupu |
| - sed snožný- sed vznesmo- sed vznesmo pokrčmo- kolena na zem- sed roznožný | 3.jpg | - cvik na pohyb trupu-hlavně na krční, hrudní a bederní část páteře |
| - stoj mírně rozkročný –ruce v bok- kruhy hlavou (bez záklonu)- úklony hlavou vpravo/vlevo- stoj mírně rozkročný | 4.jpg | - cvik na pohyb trupu-hlavně krční části páteře |
| - dřep únožný pravou- vzpažit- 8 x hmit vpravo pak vlevo- dřep únožný pravou | 5.jpg | - cvik na pohyblivost trupu, na bederní část a částečně i páteře hrudní |
| - leh- pohyb do sedu na 10 dob- leh | 6.jpg | - cvik na pohyblivost trupu, na krční, bederní, hrudní i křížovou páteř |