|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | CVIKY S TYČÍ | Účel cviku |
| - stoj mírně rozkročný  - tyč držíme ve vzpažení  - unožení+úklon pravá/levá | 1.jpg | - protažení trupu, pánve |
| - stoj mírně rozkročný  - tyč držíme ve vzpažení  - úklon s tyčí ve vzpažení  - rotace – vynecháváme záklony | 2.jpg | - protažení bederní páteře  - posílení břišních a zádových svalů |
| - leh pokrčmo  - tyč držíme ve vzpažení  - předpažíme  - zvedáme nohy k tyči  - nohy provlečeme | 3.jpg | - protažení zádových svalů  - posílení břišních svalů |
| - stoj rozkročný  - tyč držíme za krční páteří  - předklon s výdrží | 4.jpg | - protažení pletence ramenního  - protažení bederní, křížové páteře |
| - stoj mírně rozkročný  - vzpažení s tyčí  - zapažení s tyčí  - předpažení s tyčí  - dřep s předpažením | 5.jpg | - posílení zádových a břišních svalů  - posílení stehenního a hýžďového svalu |
| - sed roznožný, předklon  - sed tyč za krční páteř  - vzpažení s tyčí  - leh, nohy za hlavu | 6.jpg | - protažení páteře  - posílení celého trupu |