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