|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | CVIKY NA POSÍLENÍ TRUPU 2 | Účel cviku |
| - leh pokrčmo- vzpažit- pohyb do sedu – nohy stále na zemi (leh sed)- leh pokrčmo | 1.jpg | - cvik na posílení břišního svalstva, hrudní a bederní části páteře |
| - leh- vzpažit- zvedání nohou a rukou současně (sklapka)- leh | 2.jpg | - cvik na posílení břišního svalstva, hrudní a bederní části páteře |
| - leh- upažit - kruh nohou kolem celého těla | 3.jpg | - posílení břišního a zádového svalstva hlavně v bederní části páteře |
| - leh na břiše- skrčit upažmo, ruce v týl- záklon, vzpažit a zpět 3x- leh na břiše | 4.jpg | - posílení břišního a zádového svalstva |
| - vis na žebřinách- přitahování nohou k břichu (přednožit)- vis | 5.jpg | - posílení břišního a zádového svalstva |
| - leh- nohy s hlavou leží na lavičce- průhyby těla | 6.jpg | - posílení hrudní, krční a bederní části páteře |