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