

## 7. Zvedání hýždí

- výchozí pozice:** Leh na zádech . Nohy pokrčené a roznožené na šířku kyčlí. Chodidla celou plochou na podložce.
- provedení:** S výdechem zvednout plynule záda z podložky, s nádechem výdrž, s výdechem zpět do ZP.
- chyby:** Aktivace ramen a váha na šiji
- účinek:** Aktivace svalstva hýždí a pánevního dna



Obr. 43 Zvedání hýždí

## 8. Zvedání rukou nad hlavu

- výchozí pozice:** Leh na zádech . Nohy pokrčené a roznožené na šířku kyčlí. Chodidla celou plochou na podložce. Paže podél těla, dlaně dolů.
- provedení:** S nádechem zvednout obě paže, s výdechem natáhnout paže za hlavu co nejvíce, s nádechem paže před tělo, s výdechem zpět do ZP.
- chyby:** Vytlačení hrudního koše, dlaně dále než v úrovni ramen
- účinek:** Aktivace svalstva hýždí, pánevního dna a trupu



Obr. 44 Zvedání rukou nad hlavu

## 9. Koncentrace na lopatky

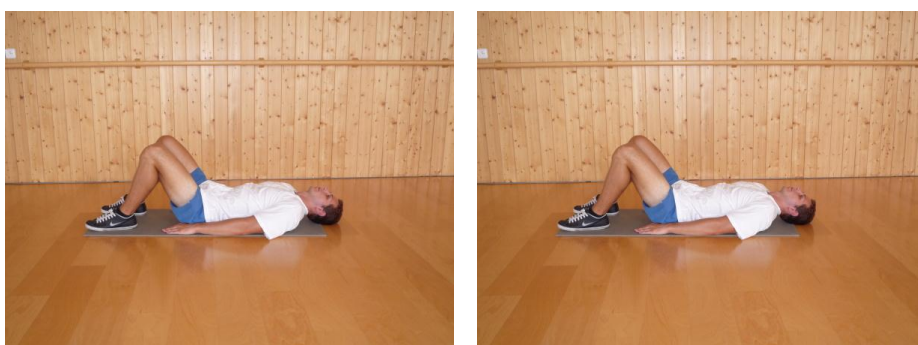
- výchozí pozice:** Leh na zádech . Nohy pokrčené a roznožené na šířku kyčlí. Chodidla celou plochou na podložce. Paže vztyčené nad tělo.
- provedení:** S nádechem mírně zvednout lopatky z podložky, s výdechem lopatky zpět, s nádechem přitisknout lopatky k sobě, s výdechem od sebe
- chyby:** Ztuhlá šije
- účinek:** Protážení a posílení svalstva mezi lopatkami



Obr. 45 Koncentrace na lopatky

## 10. Posunování ramen

- výchozí pozice:** Leh na zádech . Nohy pokrčené a roznožené na šířku kyčlí. Chodidla celou plochou na podložce. Paže podél těla dlaněmi k podložce
- provedení:** S nádechem přitáhnout ramena k uším, s výdechem zpět.
- chyby:** Lopatky nejsou v rovině
- účinek:** Stabilizace svalstva mezi lopatkami



Obr. 46 Posunování ramen

## Cvičení pro začátečníky

### 11. Napínání břišních svalů

- výchozí pozice:** Leh na zádech . Nohy pokrčené a roznožené na šířku kyčlí. Chodidla celou plochou na podložce. Paže podél těla dlaněmi k podložce
- provedení:** S nádechem přitáhnout bradu k hrudníku, s výdechem zapojit břišní svalstvo a zvedat hlavu a ramena z podložky obratel po obratli.
- chyby:** Trhané pohyby
- účinek:** Břišní svalstvo, hýždě, pánevní dno



Obr. 47 Napínání břišních svalů

### 12. Napínání břišních svalů 2

- výchozí pozice:** Leh na zádech . Nohy pokrčené a roznožené na šířku kyčlí. Chodidla celou plochou na podložce. Ruce překřížené pod hlavou
- provedení:** S nádechem přitáhnout bradu k hrudníku, s výdechem zapojit břišní svalstvo a zvedat hlavu a ramena z podložky obratel po obratli.
- chyby:** Trhané pohyby, zapojení rukou místo svalstva core
- účinek:** Břišní svalstvo, hýždě, pánevní dno



Obr. 48 Napínání břišních svalů 2