

13. Malá labuť

výchozí pozice: Leh na břicho, ruce pod rameny, dlaně do spodu, nohy snožmo natažené.

provedení: S nádechem pořádně natáhnout, s výdechem zvednout pupek z podložky, s nádechem zpět.

chyby: Trhané pohyby, zapojení rukou místo svalstva core

účinek: Břišní svalstvo, hýždě, pánevní dno



Obr. 49 Malá labuť

14. Harpuna

výchozí pozice: Leh na břicho, paže podél těla, nohy snožmo natažené.

provedení: S nádechem důkladně stáhnout, s výdechem zvednout pupek, hlavu, ramena a paže z podložky, s nádechem zpět.

chyby: Trhané pohyby, přílišné zvednutí těla

účinek: Břišní svalstvo, hýždě, pánevní dno



Obr. 50 Harpuna

15. Rejnok

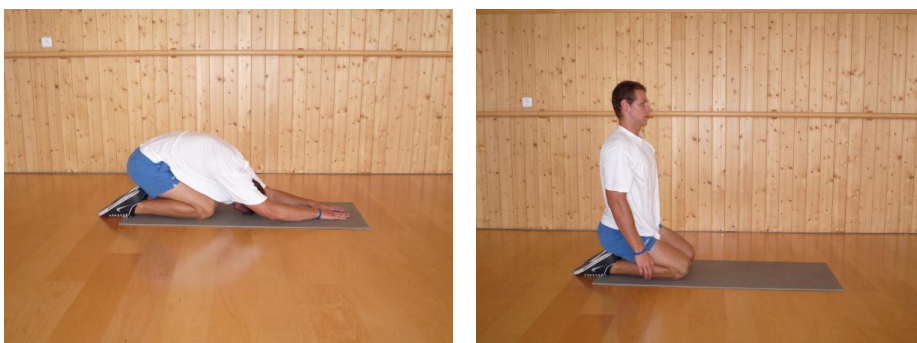
- výchozí pozice:** Leh na břiše, paže jsou ohnuté, prsty pod čelem, nohy snožmo natažené.
- provedení:** S nádechem důkladně natáhnout, s výdechem zvednout pupek, hlavu, ramena a paže z podložky, s nádechem zpět.
- chyby:** Trhané pohyby, přílišné zvednutí těla
- účinek:** Břišní svalstvo, hýždě, pánevní dno



Obr. 51 Rejnok

16. Rozvírání mušle

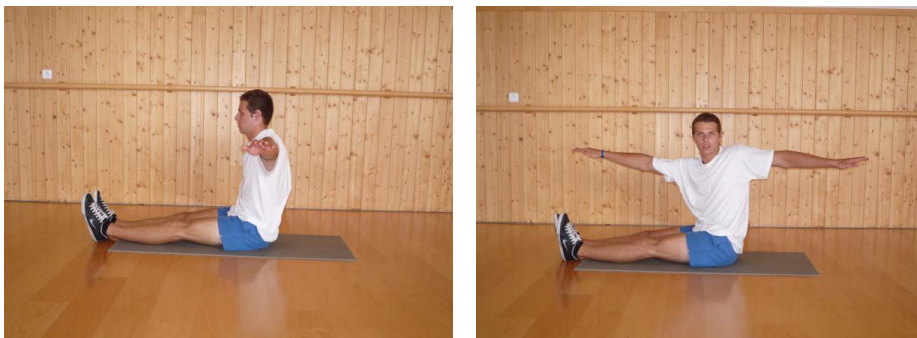
- výchozí pozice:** Sed na patách, záda kulatá, kolena trochu od sebe. Paže natažené podél těla, dlaně k zemi, prsty vpřed.
- provedení:** S nádechem zvedat tělo obratel po obratli, s výdechem zpět.
- chyby:** Trhané pohyby, nezapojení břišního svalstva
- účinek:** Břišní svalstvo, hýždě, pánevní dno, zádové svalstvo



Obr. 52 Rozvírání mušle

17. Rotace páteře

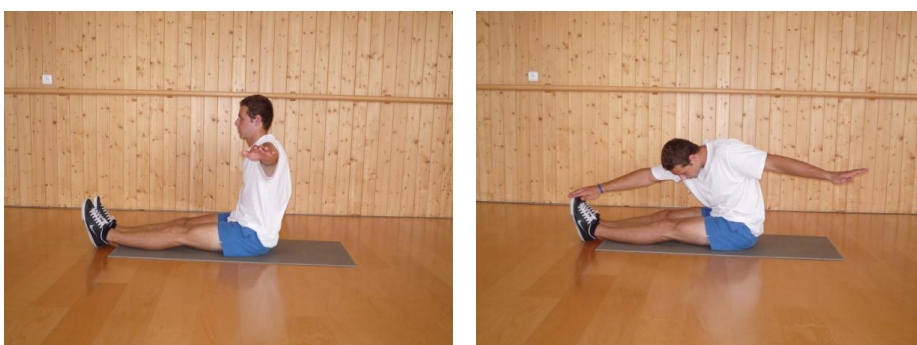
- výchozí pozice:** Sed vzpřímený, upažit, dlaně dolů, stabilizovat lopatky
- provedení:** S nádechem vytáhnout ramena ke stropu, s výdechem rotace do strany.
- chyby:** Shrbená páteř, švih paží
- účinek:** Břišní svalstvo, hýždě, pánevní dno, zádové svalstvo, ramena, paže



Obr. 53 Rotace páteře

18. Pila

- výchozí pozice:** Sed vzpřímený, upažit, dlaně dolů, stabilizovat lopatky
- provedení:** S nádechem vytáhnout temeno ke stropu, s výdechem ohyb levou rukou k pravé noze.
- chyby:** Švih paží, příliš rychlé provedení
- účinek:** Břišní svalstvo, hýždě, pánevní dno, zádové svalstvo, ramena, paže, hamstringy



Obr. 54 Pila