

19. Natahování nohy

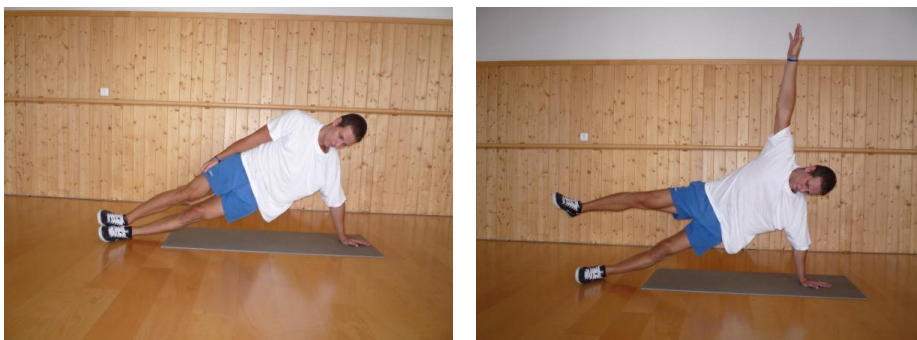
- výchozí pozice:** Poloha „scoop“
provedení: S výdechem natáhnout jednu nohu, s nádechem výměna.
chyby: Švih nohou, vynechání břišního svalstva
účinek: Břišní svalstvo, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 55 Natahování nohy

20. Nohy a ruce „on air“

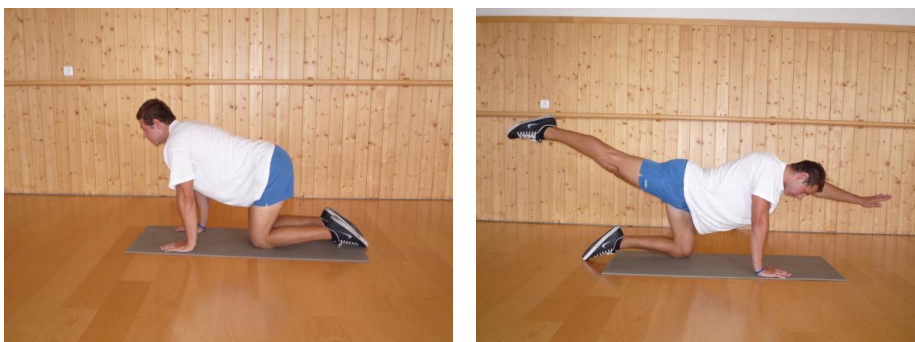
- výchozí pozice:** Leh na boku „on air“
provedení: S výdechem zvednout nataženou ruku a nohu, s nádechem zpět
chyby: Švih nohou a rukou, hlava v předklonu
účinek: Břišní svalstvo, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 56 Nohy a ruce „on air“

21. Kočka ruka a noha „on air“

- výchozí pozice:** Klek na čtyřech
- provedení:** S výdechem zvednout nataženou pravou ruku a levou nohu, s nádechem zpět a s výdechem vyměnit končetiny
- chyby:** Švih nohou a rukou, hlava v záklonu
- účinek:** Břišní svalstvo, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 57 Kočka ruka a noha „on air“

22. Kočka nohy „on air“

- výchozí pozice:** Klek na čtyřech, podložky se dotýkají ruce a špičky dolních končetin
- provedení:** S výdechem zvednout pokrčenou pravou nohu, s nádechem zpět a s výdechem vyměnit končetiny
- chyby:** Švih nohou, hlava v záklonu
- účinek:** Břišní svalstvo, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 58 Kočka nohy „on air“

23. Vzpor ležmo nohy ruce „on air“

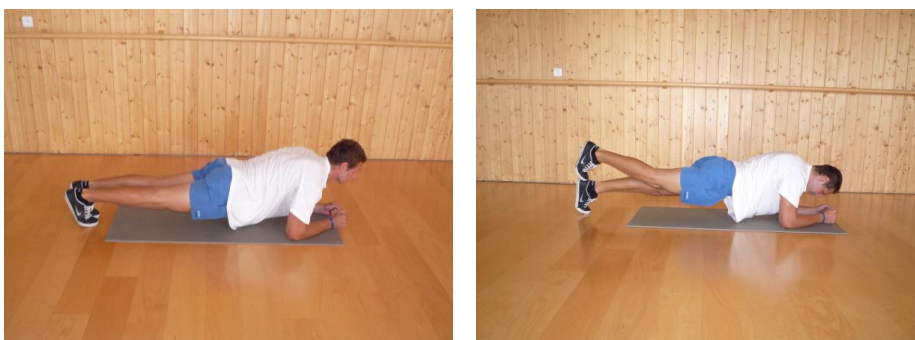
- výchozí pozice:** Vzpor ležmo
- provedení:** S výdechem zvednout nataženou pravou nohu a levou ruku, s nádechem zpět a s výdechem vyměnit končetiny
- chyby:** Švih končetin, hlava v záklonu, nízká aktivace břišního svalstva
- účinek:** Břišní svalstvo, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 59 Vzpor ležmo nohy ruce „on air“

24. Pata na patě

- výchozí pozice:** Vzpor ležmo na předloktí
- provedení:** S výdechem zvednout nataženou pravou nohu a dát na levou patu, s nádechem zpět a s výdechem vyměnit končetiny
- chyby:** Švih končetin, hlava v záklonu, nízká aktivace břišního svalstva
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 60 Pata na patě