

25. Pata od paty

- výchozí pozice:** Vzpor ležmo na předloktí
- provedení:** S výdechem zvednout nataženou pravou nohu a unožit do strany, 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

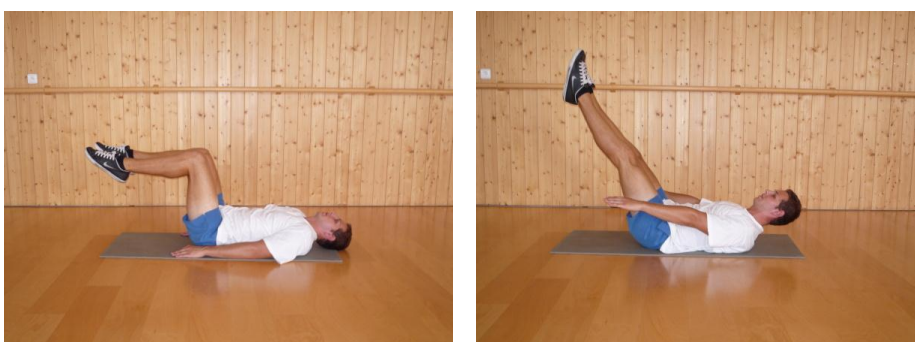


Obr. 61 Pata od paty

Cvičení pro pokročilejší

26. Stovka 1

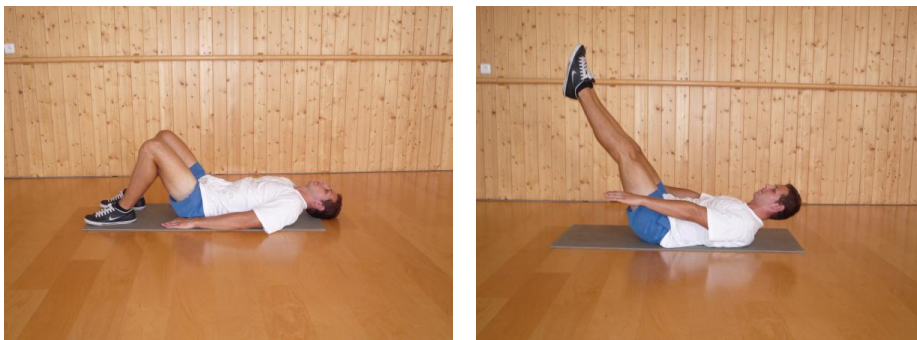
- výchozí pozice:** Leh na zádech, nohy ohnuté v koleni 90° zvednuté nad podložkou
- provedení:** S nádechem natáhnout nohy, s výdechem přitáhnout ruce a nohy
- chyby:** Ohnutá bederní páteř, překlopení pánve
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 62 Stovka 1

27. Stovka 2

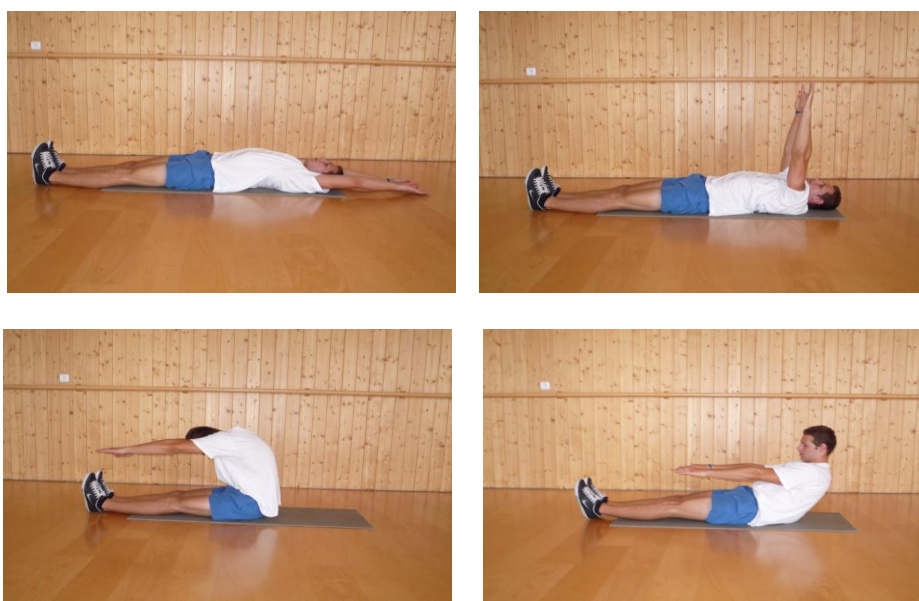
- výchozí pozice:** Leh na zádech, nohy ohnuté v koleni, vzdálenost na šířku kyčlí, ruce natažené nad podložkou dlaněmi dolů
- provedení:** S nádechem natáhnout nohy, s výdechem přitáhnout ruce a nohy
- chyby:** Ohnutá bederní páteř, překlopení pánve
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 63 Stovka 2

28. Ohýbání zad 1

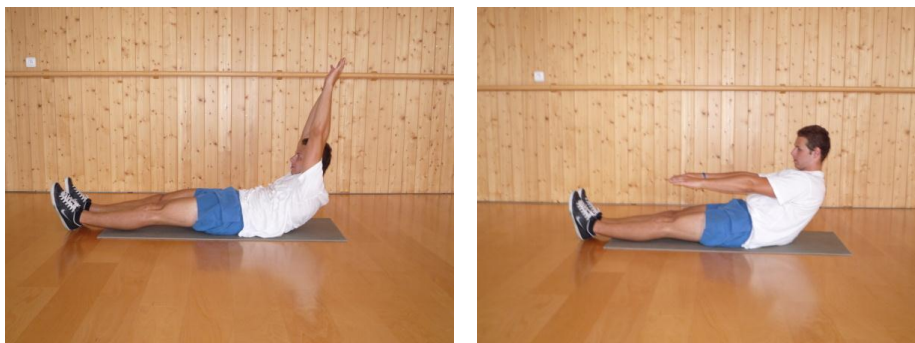
- výchozí pozice:** Leh na zádech v neutrálním postavení
- provedení:** S nádechem zvednout paže ke stropu, s výdechem obratel po obratli do sedu, s nádechem a výdechem pomalu zpět do lehu
- chyby:** Příliš rychlé provedení, kmitavé pohyby
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 64 Ohýbání zad 1

29. Ohýbání zad 2

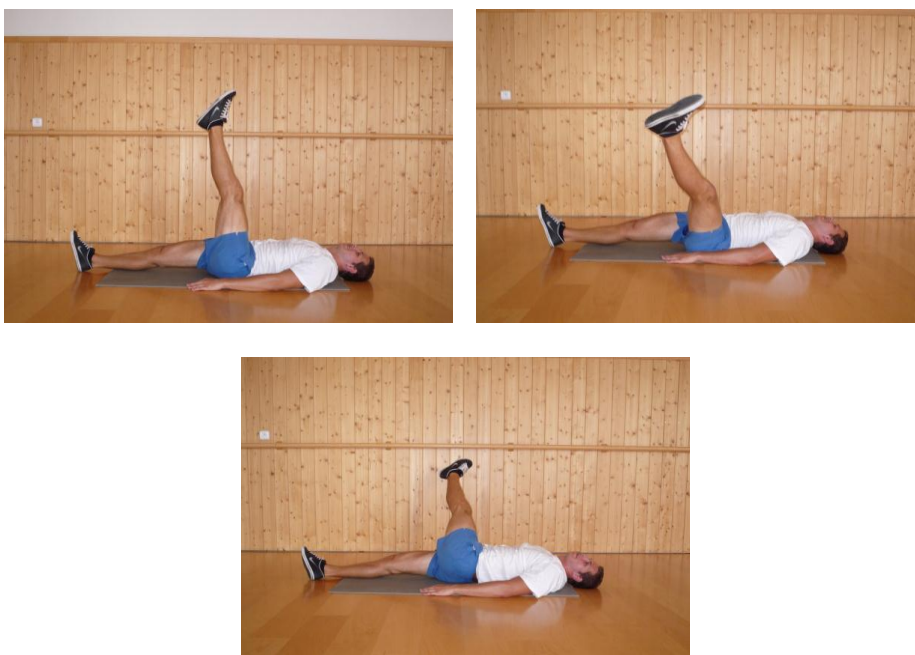
- výchozí pozice:** Leh na zádech v neutrálním postavení
- provedení:** S nádechem zvednout paže ke stropu, s výdechem obratel po obratli do sedu, s nádechem a výdechem pomalu zpět do lehu
- chyby:** Příliš rychlé provedení, kmitavé pohyby
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 65 Ohýbání zad 2

30. Kroužení nohou 1

- výchozí pozice:** Leh na zádech v neutrálním postavení, pravá noha natažená na podložce, levá noha natažená směrem ke stropu.
- provedení:** S nádechem začít kreslit nohou kruhy, s výdechem ještě více nohu od těla.
- chyby:** Trhavé pohyby, nestabilizovaný trup
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 66 Kroužení nohou 1