

### 31. Kroužení nohou 2

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



Obr. 67 Kroužení nohou 2

### 32. Kroužení kolenem

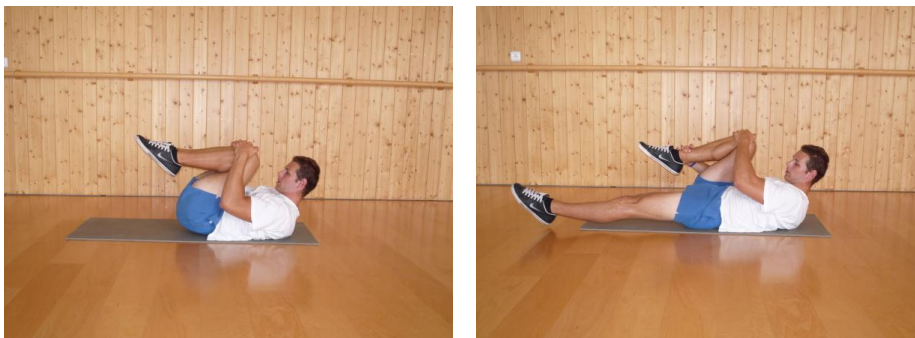
- výchozí pozice:** Leh na zádech, nohy pokrčené, levá pata u pravého kolene
- provedení:** S nádechem začít kreslit kolenem kruhy, s výdechem ještě více nohu od těla.
- chyby:** Trhavé pohyby, nestabilizovaný trup
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 68 Kroužení kolenem

### 33. Natahování nohy

- výchozí pozice:** Leh na zádech v kolébce
- provedení:** S výdechem natáhnout nohu nad podložku, s nádechem zpět
- chyby:** Prohnutí bederní páteře, překlopení pánve
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 69 Natahování nohy

### 34. Natahování nohy 2

- výchozí pozice:** Leh na zádech, jedna noha natažená, druhá skrčmo uchopená rukou.
- provedení:** S výdechem nohu co nejnižše nad podložku, s nádechem zpět
- chyby:** Prohnutí bederní páteře, překlopení pánve
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 70 Natahování nohy 2

### 35. Natahování obou nohou

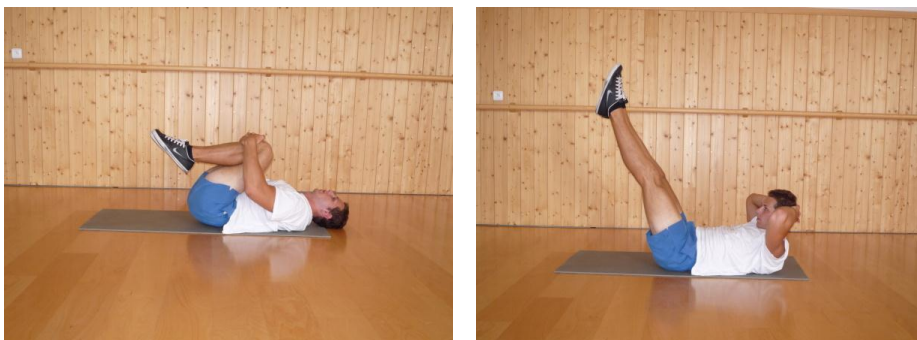
- výchozí pozice:** Poloha scoop  
**provedení:** S výdechem trup ve stejné poloze, natáhnout ruce i nohy  
**chyby:** Prohnutí bederní páteře, nestabilní trup  
**účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 71 Natahování obou nohou

### 36. Natahování obou nohou 2

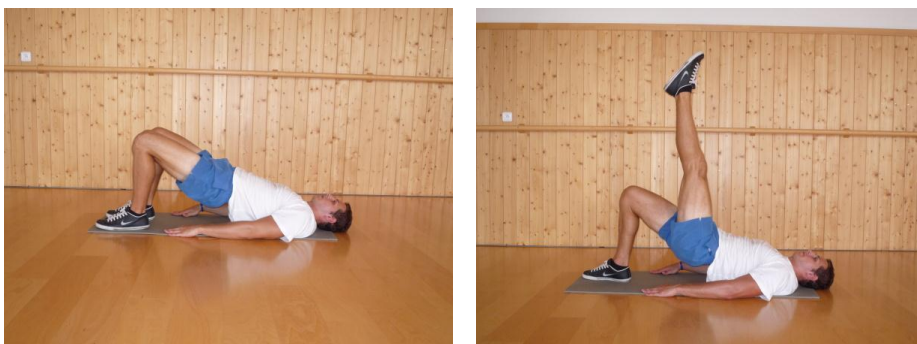
- výchozí pozice:** Poloha scoop  
**provedení:** S výdechem trup ve stejné poloze, natáhnout pouze nohy  
**chyby:** Prohnutí bederní páteře, nestabilní trup  
**účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 72 Natahování obou nohou 2

### 37. Most 1

- výchozí pozice:** Leh na zádech v neutrálním postavení. Nohy pokrčené a roznožené na šířku kýčlí. Chodidla na podložce, zvednutá pánev.
- provedení:** S nádechem váha na pravé chodidlo, levé natažené ke stropu, s výdechem co nejvíce ke stropu, s nádechem zpět
- chyby:** Váha těla na šíji
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 73 Most

### 38. Most 2

- výchozí pozice:** Leh na zádech v neutrálním postavení. Nohy pokrčené a roznožené na šířku kýčlí. Chodidla na podložce, zvednutá pánev.
- provedení:** S nádechem váha na pravé chodidlo, levé natažené v před, s výdechem co nejvíce v před, s nádechem zpět
- chyby:** Váha těla na šíji
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 74 Most 2