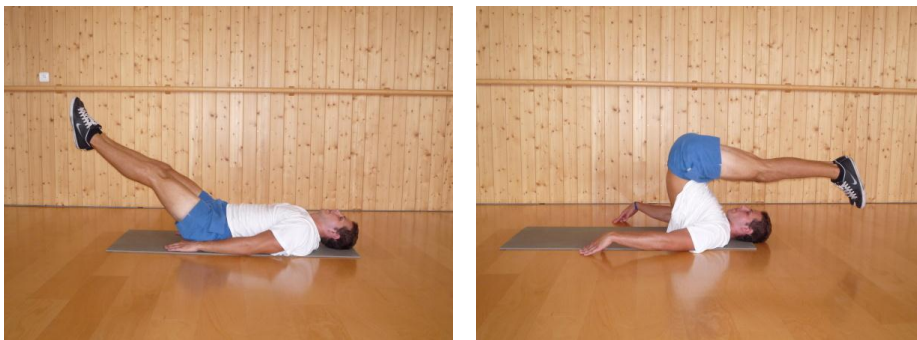


### 39. Nohy za hlavou

- výchozí pozice:** Leh na zádech v postavení imprit
- provedení:** S nádechem zvednout kostrč od podlahy, s výdechem nohy za hlavu
- chyby:** Váha těla na šíji
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 75 Nohy za hlavou

### 40. Nohy za hlavou 2

- výchozí pozice:** Leh na zádech v postavení imprit
- provedení:** S nádechem zvednout kostrč od podlahy, s výdechem nohy za hlavu a roznožit
- chyby:** Váha těla na šíji
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 76 Nohy za hlavou 2

#### 41. Kopání nohou

- výchozí pozice:** Leh na břicho, horní část těla zdvihnutá a opřena o lokty, nohy natažené a rovnoběžné s osou těla.
- provedení:** S výdechem přitáhnout pravou patu k hýždím, s nádechem zpět.
- chyby:** Stydká kost bez kontaktu s podložkou, hýždě nejsou v klidu
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 77 Kopání nohou

#### 42. Kolébka 1

- výchozí pozice:** Sed vzpřímený, páteř a pánev neutrálně
- provedení:** S nádechem napnout břišní svalstvo a pokládat se k podložce, s výdechem zpět
- chyby:** Váha těla na šíji
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 78 Kolébka 1

### 43. Kolébka 2

- výchozí pozice:** Sed vzpřímený, páteř a pánev neutrálně
- provedení:** S nádechem napnout břišní svalstvo a ohnout pravou nohu v koleni, s výdechem zpět
- chyby:** Váha těla na šíji
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 79 Kolébka 2

### 44. Kolébka 3

- výchozí pozice:** Sed vzpřímený, páteř a pánev neutrálně
- provedení:** S nádechem napnout břišní svalstvo a pokládat se k podložce, s výdechem zpět
- chyby:** Váha těla na šíji
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 80 Kolébka 3

#### 45. Odlepování zad se vzpřímením

- výchozí pozice:** Leh na zádech, ruce za hlavou
- provedení:** S nádechem odlepit hlavu, s výdechem napnout břišní svalstvo a odlepit od podložky, s nádechem zpět
- chyby:** Švihový pohyb
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 81 Odlepování zad se vzpřímením

#### 46. Odlepování zad se vzpřímením 2

- výchozí pozice:** Leh na zádech, ruce za hlavou
- provedení:** S nádechem odlepit hlavu a nohy, s výdechem napnout břišní svalstvo a odlepit od podložky, s nádechem zpět
- chyby:** Švihový pohyb
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 81 Odlepování zad se vzpřímením 2