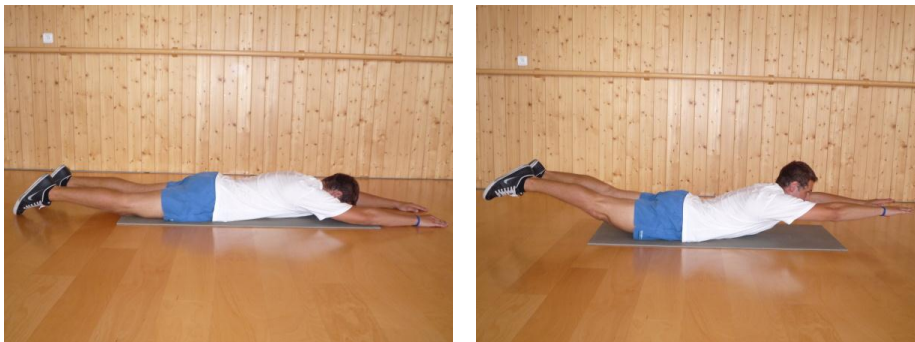


55. Plavání 2

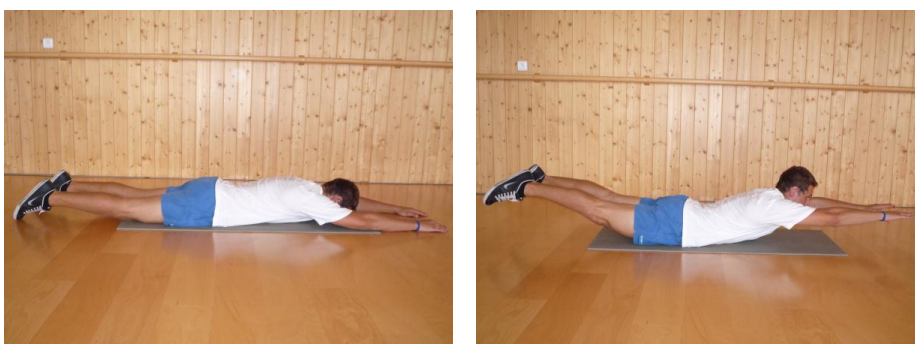
- výchozí pozice:** Leh na břiše, ruce ve vzpažení, nohy od sebe na šíři kyčlí
- provedení:** S výdechem natáhnout končetiny a odlepit od podložky, s nádechem zpět
- chyby:** Pohyb proveden trhem
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 90 Plavání 2

56. Plavání 3

- výchozí pozice:** Leh na břiše, ruce ve vzpažení, nohy od sebe na šíři kyčlí
- provedení:** S výdechem natáhnout končetiny a odlepit od podložky, s nádechem výdrž, s výdechem kopat nohama nahoru a dolů, s nádechem povolit
- chyby:** Zapojeny pouze nohy, vynechání břišního svalstva
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 91 Plavání 3

57. Plavání 4

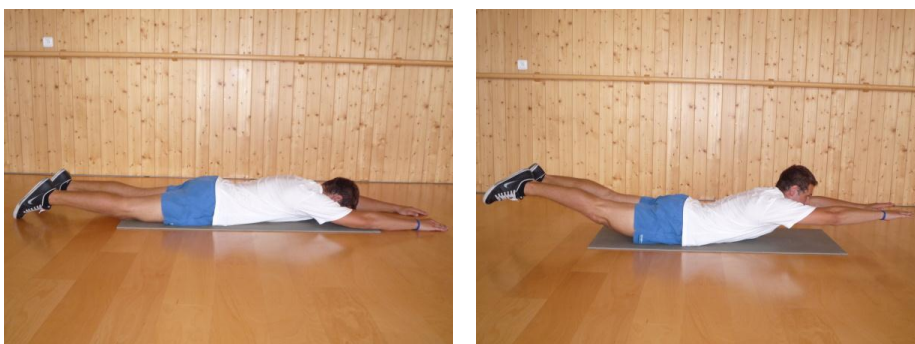
- výchozí pozice:** Leh na břicho, ruce ve vzpažení, nohy od sebe na šíři kyčlí
- provedení:** S výdechem natáhnout končetiny a odlepit od podložky, s nádechem výdrž, s výdechem kopat nahoru dolů ruce i nohy, s nádechem povolit
- chyby:** Zapojeny pouze nohy, vynechání břišního svalstva
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 92 Plavání 4

58. Plavání 5

- výchozí pozice:** Leh na břicho, ruce ve vzpažení, nohy u sebe
- provedení:** S výdechem natáhnout končetiny a odlepit od podložky, s nádechem výdrž, s výdechem nohy od sebe k sobě, s nádechem povolit
- chyby:** Zapojeny pouze nohy, vynechání břišního svalstva
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 93 Plavání 5

59. Úklony do stran

- výchozí pozice:** Sed na boku v neutrálním postavení
- provedení:** S nádechem přenést váhu na levou ruku, chodidla k sobě, pánev v pohybu směrem ke stropu
- chyby:** Zapojeny pouze nohy a ruce, vynechání břišního svalstva
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 94 Úklony do stran

60. Vzpor ležmo

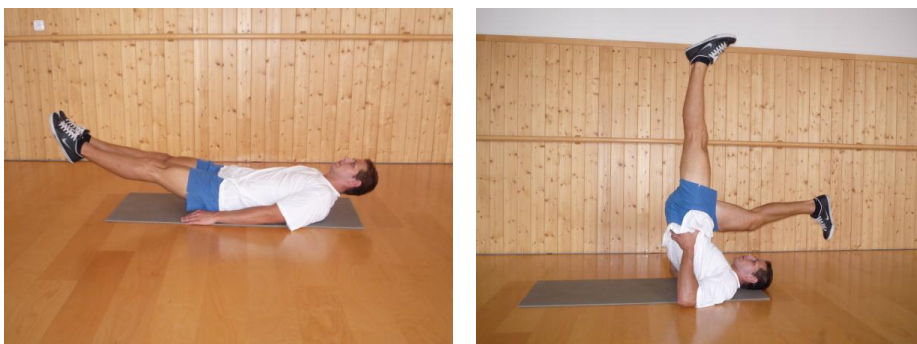
- výchozí pozice:** Vzpor ležmo
- provedení:** S výdechem zvednout nataženou pravou nohu, s nádechem zpět, s výdechem vyměnit nohy
- chyby:** Zapojeny pouze nohy a ruce, vynechání břišního svalstva
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 95 Vzpor ležmo

61. Nůžky

- výchozí pozice:** Leh na zádech v poloze scoop
- provedení:** S nádechem zvednout natažené nohy ke stropu, s výdechem střídat přiblížení levé a pravé nohy k hlavě
- chyby:** Zapojeny pouze nohy, vynechání břišního svalstva, příliš rychlé provedení
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 96 Nůžky

62. Labuť

- výchozí pozice:** Leh na břiše v neutrálním postavení, ruce ohnuté podél těla dlaněmi dolů
- provedení:** S výdechem odlepit trup, s nádechem zpět
- chyby:** Příliš rychlé provedení, zapojeny pouze záda
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 97 Labuť