

63. Natahování nohy ke stropu

- výchozí pozice:** Obrácený vzpor ležmo
- provedení:** S výdechem zvednout nataženou levou nohu ke stropu, s nádechem zpět, s výdechem vyměnit nohy
- chyby:** Příliš rychlé provedení, zapojeny pouze nohy
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 98 Natahování nohy ke stropu

64. Kroužení kyčlemi 1

- výchozí pozice:** Sed na podložce, nohy zvednuté z podložky a přitažené k hrudníku
- provedení:** S výdechem kroužit střídavě vpravo, pak vlevo
- chyby:** Příliš rychlé provedení, zapojeny pouze nohy
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 99 Kroužení kyčlemi 1

65. Kroužení kyčlemi 2

- výchozí pozice:** Leh na podložce v neutrálním postavení, ruce pod zády, nohy pokrčené
- provedení:** S výdechem kroužit pokrčenými střídavě vpravo, pak vlevo
- chyby:** Příliš rychlé provedení, zapojeny pouze nohy
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 100 Kroužení kyčlemi 2

66. Kopání v kleku do strany

- výchozí pozice:** Leh na podložce v neutrálním postavení, ruce pod zády, nohy pokrčené
- provedení:** S výdechem kroužit pokrčenými střídavě vpravo, pak vlevo
- chyby:** Příliš rychlé provedení, zapojeny pouze nohy
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice

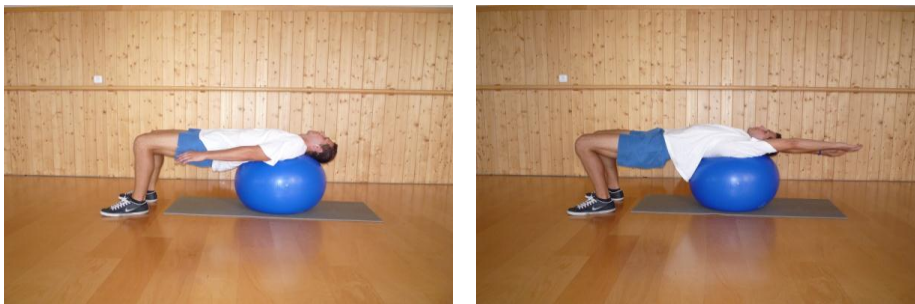


Obr. 101 Kopání v kleku do strany

3.1. Zásobník cvičení tréninku core s využitím pomůcek

67. Kroužení pažemi

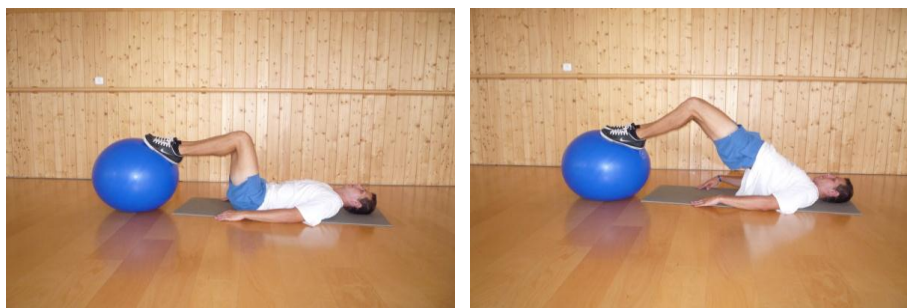
- výchozí pozice:** Leh na zádech v neutrální poloze
- provedení:** S nádechem paže ke stropu a šikmo za hlavu, s výdechem paže do stran a ke kýčlím abychom dokončili kruh
- chyby:** Páteř, pánev a lopatky nestabilní
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 102 Kroužení pažemi

68. Zvedání hýždí

- výchozí pozice:** Leh na zádech v neutrální poloze, chodidla na míči
- provedení:** S nádechem protáhnout záda do délky, s výdechem odlepotat od podložky
- chyby:** Váha těla na šíji, strnulá ramena
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 103 Zvedání hýždí

69. Ohýbání břicha do stran

- výchozí pozice:** Leh na zádech v neutrální poloze, lýtka lehce od sebe na míči
- provedení:** S výdechem odlepit hlavu a lopatky z podložky, s nádechem výdrž, s výdechem do stran a zpět
- chyby:** Nezapojení břišního svalstva – pohyby hlavou a loktů
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, bránice



Obr. 104 Ohýbání břicha do stran

70. Harpuna

- výchozí pozice:** Leh na břicho, zapření o prsty nohou
- provedení:** S výdechem přitáhnout pupek k páteři a zvednout se z míče, s nádechem zpět
- chyby:** Malé otevření hrudníku
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy, bránice



Obr. 105 Harpuna