

## CORE + ABDUKTORY + ADDUKTORY

Cvič všechny cviky za sebou s pauzou 30-40s mezi cviky – po odcvičení všech cviků pauza 2' a znovu. Celkem 2-3 kola.

1. Podpor ležmo na předloktí a **střídavě** křížný superman

12x(6/6)



**zpevnit trup a napnuté paže a nohy**

2. Podpor ležmo na předloktí a noha na lavici – opakovaně přednožit skrčmo volnou nohu – **zvolna**

6-8L/6-8P



**osa těla stále v jedné přímce**

3. Podpor ležmo na předloktí a **střídavě** dotyk lavice – maximálně „vytáhnout“ z ramene

12x(6/6)



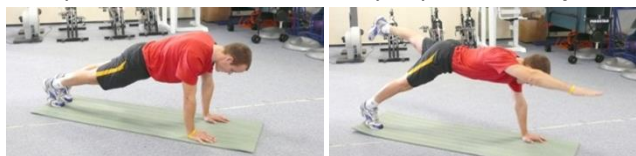
4. Podpor ležmo na předloktí a noha na lavici – opakovaně přednožit a mírně zanožit volnou nohou – **zvolna** 5-7L/5-7P



**osa těla stále v jedné přímce**

5. Vzpor ležmo a **střídavě** křížný superman – **v pozici výdrž 2s**

10(5/5)



**zpevnit trup a napnuté paže a nohy – neprohýbat v bedrech**

6. Podpor ležmo na předloktí a noha na lavici – opakovaně přednožit skrčmo volnou nohu – **zvolna**

5-7L/5-7P



**osa těla stále v jedné přímce**

7. Podpor ležmo na předloktí a noha na lavici – opakovaně přednožit a mírně zanožit volnou nohou – **zvolna** 5-7L/5-7P



**osa těla stále v jedné přímce**

Možno dělat bez lavice

### STREČINK

Cvičení na lavičkách je velmi obtížné. Je třeba se držet pokynů. K tomuto cvičení mohu využít lavičku v parku, schod, pařez, atd. Pod předloktí si dát ručník.