

Stupeň obtížnosti: pokročilí

Všeobecné pokyny: Veškeré cviky provádějte s ohledem ke svému aktuálnímu zdravotnímu stavu: pokud ucítíte během cvičení nevolnost či bolest, cvičení přerušete!

Všechny uvedené cviky vyžadují **správné provedení**, nesnažte se přeceňovat své síly, raději začínejte na nižších úrovních a postupně si dle dosažení výkonnosti obtížnost přidávejte. Cviky z jednotlivých úrovní lze mezi sebou libovolně kombinovat.

Výdrž v jednotlivých pozicích si zvolte podle svého uvážení - **v rozmezí 10 až 30 vteřin** každý cvik, pokud není uvedeno jinak, opakujte třikrát.

Během cvičení máme stále zpevněné břicho, neprohýbáme se v bedrech, velmi důležité je správné dýchání (nádech nosem, výdech ústy).

1. Ležíme na zádech, bedra jsou přitisknuta k podložce, zpevníme břicho, rukama upažíme tak, jako kdybychom před sebou drželi velký míč, nohy pokrčíme v kyčlích, v kolenou a v kotnících do pravého úhlu a v této pozici výdrž.



2. Jsme ve stejné pozici, jako u předešlého cviku s tím rozdílem, že jednu nohu natáhneme do dálky, špičky jsou přitažené, a vydržíme, následně nohy vystřídáme.



3. Z lehu na zádech (máme pokrčená obě kolena), mírně upažené ruce otočíme dlaněmi vzhůru, pomalu zvedneme pánev tak, aby byla záda rovná a neprohýbala se, zpevníme břicho, stáhneme hýžděové svaly.



4. Obtížnější varianta předchozího cviku: z podložky zvedneme a natáhneme jednu nohu, pánev stále tlačíme vzhůru. Cvik si můžeme ulehčit tím, že dlaně otočíme dolů. Procvičíme obě strany.



5. Sedneme si na podložku, pokrčíme kolena, narovnáme záda, zpevníme břicho, paty (chodidla přitažená) odlepíme od podložky a obě ruce držíme pokrčené vedle těla. Záda držíme po celou dobu napřímená.



6. Předchozí cvik si ztížíme natažením jedné nohy v kolenu, výdrž, vystřídáme nohy.



7. Z lehu na břicho se zvedneme na rukách, jako kdybychom chtěli dělat klik, tělo celé zpevníme, zpevněné břicho, záda musí být napřímená. **NEPROHÝBEJTE SE V BEDRECH!**



8. Výchozí poloha podobná předešlému cviku, pouze váha těla je na loktech (lokty hlídáme, aby ležely pod rameny). **NESMÍME PROHNOUT BEDRA!**



9. V pozici, kdy jsme opřeni o lokty, střídavě unožujeme pravou a levou nohou.



10. Lehne si na bok, opřeme se o loket a zvedneme pánev tak, aby tělo bylo v rovině. Nohy jsou položeny kotníky na sobě. Cvičíme na obě strany. **Důležité je tělo stále držet v rovině.**



11. Předchozí cvik na boku zopakujeme v obtížnější variantě tím, že vrchní nohu zvedneme (stačí mírně) nad opěrnou nohu – opět procvičíme obě strany.



12. Lehne si na záda, ruce držíme na podložce dlaněmi vzhůru, zvedneme s pokrčenými koleny nohy vzhůru, zaklíníme je o sebe a **MÍRNĚ** vytáhneme pánev vzhůru: nesmí jít o trhavý pohyb, břicho držíme stále zpevněné, úplně stačí, pokud se bedra minimálně zvednou nad podložku, dbáme na pravidelné dýchání.

