

## Doporučené core cviky (program PRO)

### 1) LZ, vzor 3M, tlak rukama proti nohám, případně s gymbalem „ZÁCHOD“

krk v protažení (ne záklon!), volná ramena, ruce opřené o kolena (jako na druhém obr.), žebra stažená směrem k pupíku, nohy v pravém úhlu a do V – tlak s výdechem, pak chvíli vydržet, dýchat, s nádechem uvolnit



### 2) LZ, otočka na bok a do šikmého sedu „LENOCHOD“

počáteční poloha jako 1), otočka na bok – za rukou, za nakročenou vrchní nohou, trup stabilní a v rovině, opora o loket, bok vytažený od země, záda napřímená



### 3) LB, vzor 3M, centrace ramen „VYSAVAČ“

lokty před rameny, krk v protažení, páteř napřímená, ramena ze široka – opora o lokty, zvednutí hlavy (brada přitažená ke krku) a zpevnění břicha



### 4) klek s odlepenými koleny + lezení „MAŠINKA“

na 4, ruce pod rameny, lokty volné, vytažení z ramen, páteř napřímená, krk v prodloužení, kolena pod kyčlemi – s výdechem odlepit kolena od podložky (stačí kousek) a výdrž, dýchat!

stejná poloha – odlepit kolena a popolézt dopředu a dozadu – ruce a nohy stále v jedné linii jako jízda po kolejkách, udržet trup, vždy jde najednou protilehlá ruka a noha



#### 5) hluboký dřep „VÝTAH“

nohy rozkročené více než je šířka pánve, bérce kolmo k podložce, páteř napřímená, hlava vytažená, při pohybu nahoru a dolů zůstávají kolena na místě, nedochází k pohybu vpřed nebo vzad



### CVIČENÍ NA LABILNÍ PLOŠE (LP)

- 1) **stoj na LP – stoj se zavřenýma očima – stoj + pohyby horních končetin**  
mírně rozkročené nohy, mírně pokrčená kolena – nepadají k sobě, napřímená páteř, pevné břicho, pravidelné dýchání do břicha
- 2) **podřepy na LP**  
stejná poloha jako 1), do podřepu a zpět
- 3) **stoj na jedné noze + pohyb druhou nohou**  
stojná noha mírně pokrčená, páteř napřímená + pohyby druhou nohou (koleno před tělo, zanožení apod.)
- 4) **výpad na LP a podřepy**  
kročná noha pevná, koleno směřuje rovně, pánev se pohybuje kolmo k zemi a nahoru
- 5) **výskok snožmo na LP**  
skok do podřepu (jako sjezdač), kolena nepadají k sobě