

CVIK
Č.9
opakujeme
5x

Leh na boku, spodní noha pokrčená, horní natažená, zvednutá nad podložku v ose trupu, spodní ruka pod hlavou, horní před hrudníkem opřená dlaní, loket se nedotýká těla.

Provedení: oploštit břicho, vtáhnout konečník, vyrovnat prohnutí v zádech, přitáhnout špičku k hlavě, zvedáme nataženou nohu nahoru a zpět, noha musí být pevná, pořád jde v ose trupu, ne předani za tělem, opakujeme 5x.

Chyby: naklonění trupu dopředu nebo dozadu, prohýbání v zádech, nevytáčet špičku ke stropu.



CVIK
Č.10
opakujeme
5x

Leh na boku, spodní noha pokrčená, horní natažená, zvednutá nad podložku v ose trupu, spodní ruka pod hlavou, horní před hrudníkem opřená dlaní, loket se nedotýká těla.

Provedení: pokrčíme koleno natažené nohy směrem k břichu a zpět, opakujeme 5x.

Chyby: prohnutí v zádech, rychlý pohyb, záklon trupu.

