|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | CVIKY NA  POHYBLIVOST TRUPU | Účel cviku |
| - stoj mírně rozkročný  - vzpažit 2x hmit  - hluboký předklon prsty na zem 2x hmit  - stoj mírně rozkročný | 1.jpg | - cvik na pohyblivost trupu, hlavně bederní části páteře |
| - sed roznožný úzký  - hlubokým předklonem provléknout spojené ruce na prostředek chodidla  - sed roznožný úzký | 2.jpg | - cvik na pohyblivost trupu – bederní části a hrudní části trupu |
| - sed snožný  - sed vznesmo  - sed vznesmo pokrčmo  - kolena na zem  - sed roznožný | 3.jpg | - cvik na pohyb trupu-hlavně na krční, hrudní a bederní část páteře |
| - stoj mírně rozkročný –ruce v bok  - kruhy hlavou (bez záklonu)  - úklony hlavou vpravo/vlevo  - stoj mírně rozkročný | 4.jpg | - cvik na pohyb trupu-hlavně krční části páteře |
| - dřep únožný pravou  - vzpažit  - 8 x hmit vpravo pak vlevo  - dřep únožný pravou | 5.jpg | - cvik na pohyblivost trupu, na bederní část a částečně i páteře hrudní |
| - leh  - pohyb do sedu na 10 dob  - leh | 6.jpg | - cvik na pohyblivost trupu, na krční, bederní, hrudní i křížovou páteř |