|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | CVIKY NA POSÍLENÍ TRUPU | Účel cviku |
| - leh na břiše – ruce vpřed- nohy prohnout | 1.jpg | - posílení zádových svalů a svalů stehenních |
| - leh na břiše – ruce vpřed- nohy, ruce prohnout | 2.jpg | - posílení zádových svalů, svalů stehenních a svalů ramenního pletence |
| - vzpor klečmo- napnutím vzpor stojmo- hmit v předklonu | 3.jpg | - posílení svalů v oblasti trupu |
| - stoj spojný- skrčit připažmo- prohnutý předklon- vzpažit – hmitání vpřed a vzad | 4.jpg | - posílení svalů v oblasti trupu |
| - stoj rozkročný – ohnutý hluboký předklon – vzpažit – dosáhnout co nejdál za tělo na zem | 5.jpg | - posílení svalů v oblasti trupu |
| - prohnutý předklon vpravo – upažit a opačně | 6.jpg | - posílení svalů v oblasti trupu |