

⑪ NADZVEDNI HLAVU

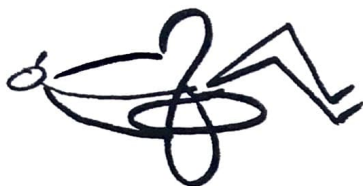
⑫ TLAČ PAŽE LEH NA ZÁDECH DO ZEMĚ

①

KRUŽ A BALANCUJ



PÁDLUJ



TLAČ DO SÁTKU



ZATLAČ DO ZDI



- L/P
- OBE
- VYDRŽ

ROZPLEŤ PŘEKŘÍŽENÉ NOHY - BEZ OVERBALU



TLAČ SI DO STEHEN



- L/P
- OBE
- VYDRŽ

ROZVAŽ SÁTEK



VRATKÝ MOST



LEH NA BŘÍŠE

(2)

PROPNÍ KOLENA



ROZPLETĚ PŘEKŘÍŽENÉ
NOHY



NADZVEDNI KOLENO



PRKNO



ROZPLETĚ PŘEKŘÍŽENÉ
NOHY



ZVEDNI SE NA PŘEDLOKTI



⊙ TLAČ ČELEM DO ZEMĚ

SED NA ZEMI

POCHODUJ PO PŮLKÁCH



TLAČ DO ŠÁTKU



TLAČ DO ŠÁTKU



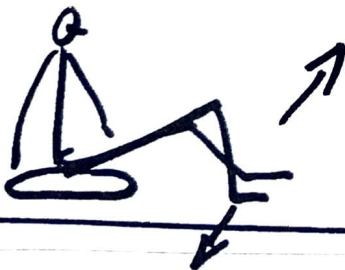
ODTLAČ ZED'



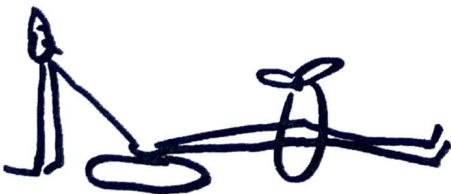
ZATLAČ PROTI KOLENI



ROZPLET' PŘEKŘIŽENÉ NOHY



ROZVAŽ ŠÁTEK



RUCE VOLNĚ SPŮSTĚNĚ PODEL TĚLA



TLAČ DO KOLEN

- L/P
- OBĚ
- VÝDRŽ



ROZVAŽ ŠATEK



TLAČ PATY DO ZEMĚ

- L/P
- OBĚ
- VÝDRŽ



VSTYK / SED

+ HÝŽDĚ



ZATLAČ DO STOLU (NADZVEDNI)
STŮL



ROZPLET ZKRŮŽENÉ NOHY



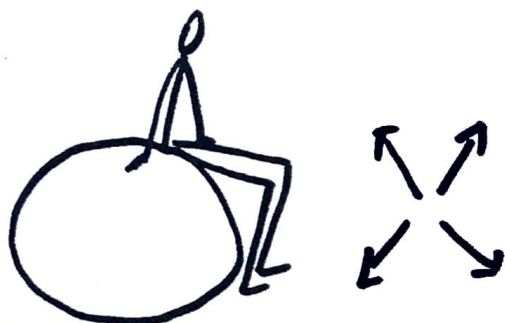
+ HÝŽDĚ
HRATKY NA STOLE

CVIKY NA FITBALLU

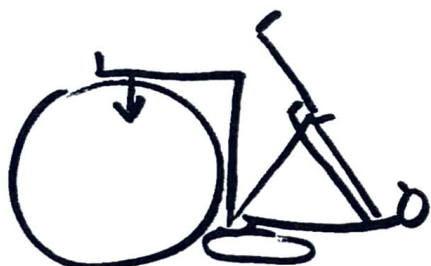
SKÁKEJ



BRZDI MIČ



2x TLAČ



VSTYK / SED



MOST



TLAČ DO ŠATKU

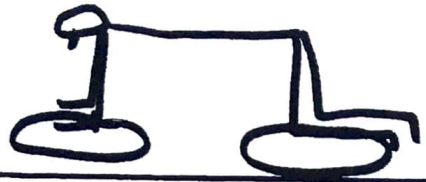


KRUŽ PAŇVI



BEZ OVERBALLU

CVIKY V KLEKU



KOČKA



KOČKA S ODLEHČENÍM PD



ŽÁKLON



ODTLAČ ZEDĚ



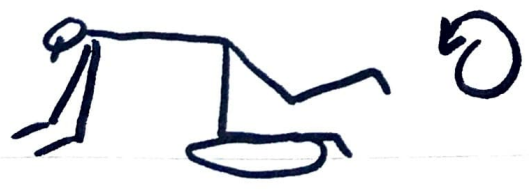
NADZVEDNI KOLENO

- L/P
- OBE
- VYDRŽ



LEZENÍ PO 4

PŘIROZENÝ POHYB NAŠ VŠECH



KEJKLE S NOHOU

CVIKY VE STOJÍ

(7)



ŠLAPEJ
ZELÍ



PODŘEP/VSTYK



ODTLAČ ZEDĚ



BALANCOU V MHD

- PD JE BALANČNÍ SVAL, PRACUJE PODVĚDOMĚ
- "KYVADLO" ← stick figure with arrows →



ODSTRČ
GAUČ
LÝTKEM



ODSTRČ ZEDĚ BOKEM





ROZPLETĚ PŘEKŘÍŽENÉ NOHY

- S POJISTKOU SE SNAŽIT ROZPLETAT NOHY TAHEM OD SEBE
- ZABÍRANÍ NEJHLUBŠÍ SVALY PD
- UVOLNĚNÍ SI SKLOUBENÍ



ROZVAŽ
ŠÁTEK

- BALANČNÍ BOTY 
- MÍČKY DO PONOŽKY
- ČOČKA 

RELAXAČNÍ POLOHY

18



RELAXACE V LEHU



VYSYPAT MISKU



NAPĚTÍ / UVOLNĚNÍ



VYTŘEPAT NOHY



VYTŘEPAT VE SVIČCE
VYSYPAT MISKU



KROUŽENÍ PÁNVI

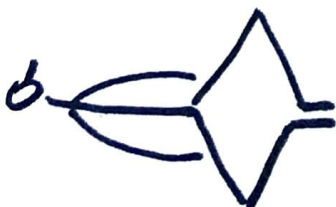


SMRKÁNÍ

- V LEHU ZACPAT NOS A ZAVŘÍT ÚSTA
- SIMULOVAT NADECH, VÝDECH



VYTLAČ TAMPÓN



POLOHA V DIAMANTU

- DOPORUČUJI PODEPŘÍT STEHNA
OVERBALLEM