



Brušné svaly

Priečne brušné svaly

Cvik 1



Obr. 1a



Obr. 1b

Základná poloha: Ľah na lopte, lopta pod stehnami, dlane na zemi (**obr. 1a**).

Postup: Aktiváciou brušných svalov s výdychom vytlačíme bedrá k stropu (**obr. 1b**).
S nádychom sa vrátíme späť do základnej polohy.

Rada: V základnom postavení treba mať spevnené celé telo.



Cvik 2



Obr. 2

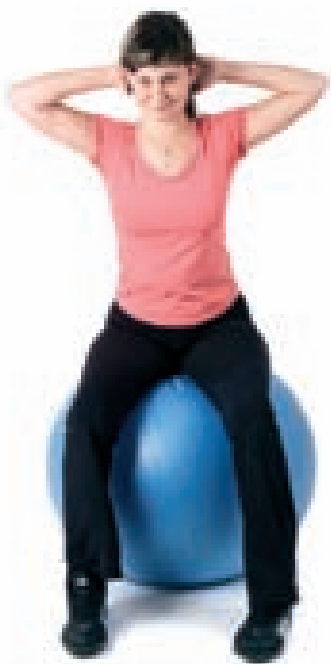
Základná poloha: Lakte opreté o loptu, špičky na podložke (**obr. 2**).

Postup: Spevnením celého tela a hlavne priečneho brušného svalu (pupok nasmerovaný k chrbtici) vytvoríme „dosku“ (**obr. 2**). Pravidelne dýchame iba do hrudníka.

Rada: Plecia držíme stiahnuté.

Šikmé brušné svaly

Cvik 3



Obr. 3a



Obr. 3b

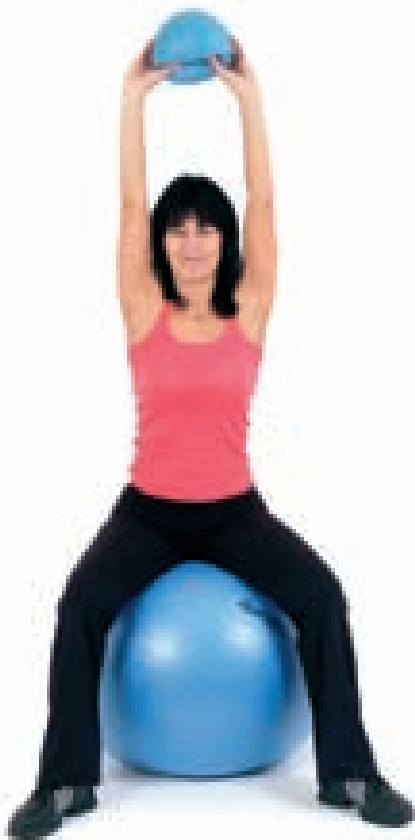
Základná poloha: Sed na lopte, ruky za hlavou (**obr. 3a**)

Postup: Striedavo sa ukladáme vpravo a vľavo (**obr. 3b**). S úklonom nádych, naspäť výdych.

Rada: Nepredkláňajte sa ani sa nezakláňajte.



Cvik 4



Obr. 4a

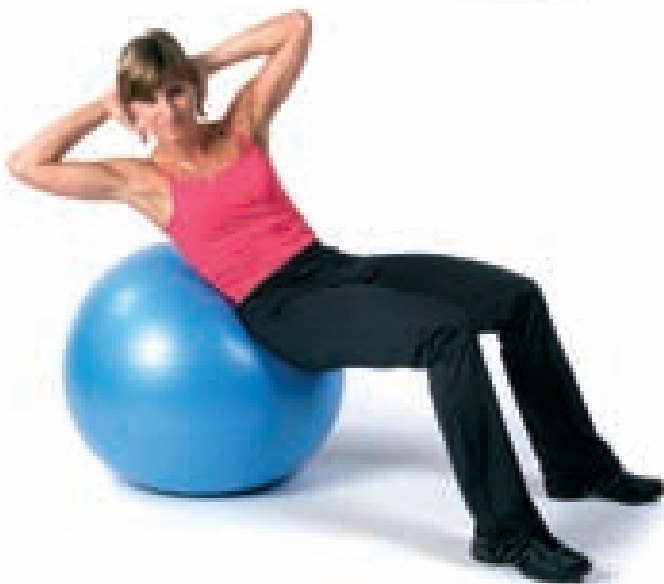


Obr. 4b

Základná poloha: Sed na lopte, ruky sú vzpažené (**obr. 4a**).

Postup: Striedavo sa ukláňame vpravo a vľavo (**obr. 4b**). S úklonom nádych, naspäť výdych.

Rada: Nepredkláňajte sa ani sa nezakláňajte.

Cvik 5*Obr. 5a**Obr. 5b*

Základná poloha: Ľah na chrbte, lopta pod bedrami, chodidlá sa opierajú o podložku, ruky za hlavou (**obr. 5a**).

Postup: S výdychom priťahujeme striedavo rameno k protiľahlému kolenu. S nádychom sa vraciame naspäť do základnej polohy (**obr. 5b**).

Rada: Lakte držte otvorené smerom do strany.