

Šikmé břišní svaly

Cvik 3



Obr. 3a



Obr. 3b

Základní postavení: Sed na míči, ruce v týl (**obr. 3a**)

Provedení: Střídavě ukláníme vpravo a vlevo (**obr. 3b**). S úklonem nádech, zpět výdech.

Doporučení: Nepředklánějte se ani nezaklánějte.



Cvik 4



Obr. 4a



Obr. 4b

Základní postavení: Sed na míči, paže ve vzpažení (obr. 4a).

Provedení: Střídavě ukláníme vpravo a vlevo (obr. 4b). S úklonem nádech, zpět výdech.

Doporučení: Nepředklánějte se ani nezaklánějte.

Cvik 5



Obr. 5a



Obr. 5b

Základní postavení: Leh na zádech, míč pod bedry, chodidla se opírají o podložku, ruce v týl (**obr. 5a**).

Provedení: S výdechem přitahujeme střídavě rameno k protějším kolenu. S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy (**obr. 5b**).

Doporučení: Lokty držte otevřené stranou.



Cvik 6



Obr. 6a



Obr. 6b

Základní postavení: Leh na zádech, chodidla na podložce, kolena směřují ke stropu, míč na prsou (**obr. 6a**).

Provedení: S výdechem vytahujeme míč vedle kolen. S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy (**obr. 6b**). Totéž provádíme na opačnou stranu.

Doporučení: Hlavu držte v prodloužení trupu.