



Strečink - břišní svaly - 1.

Položte se na záda a spojte ruce za hlavou. Bedra si podložte složeným ručníkem. S výdechem se uvolněte a pomalu se posunujte dopředu až vám budou dolní končetiny viset na zem dolů



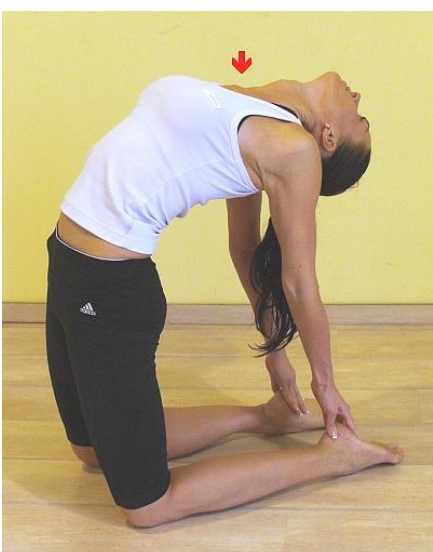
Strečink - břišní svaly - 2.

Položte se na záda a spojte ruce za hlavou. Posunujte se dopředu, až vám budou viset dolní končetiny dolů. Bedra si podložte složeným ručníkem. S výdechem se uvolněte a pomalu zvedněte jeden loket.



Strečink - břišní svaly - 3.

Položte se na břicho a položte dlaně vedle boků na zem tak, aby prsty směřovaly dopředu. S výdechem se uvolněte a zatlačte dlaněmi do země a hlavu s trupem zakloňte. Stažením hýždě svalstva zabráníte nadměrnému napětí v bederní části.



Strečink - břišní svaly - 4.

Poklekněte a kolena dejte mírně od sebe tak, aby špičky nohou směřovali dozadu. Zakloňte se a stáhněte hýždě. Dlaněmi se opřete o boky a protlačujte je dopředu. S výdechem se uvolněte a ještě více se zakloňte. Ruce posouvejte postupně až na chodidla.

Strečink - břišní svaly - 5.

Postavte se a rozkročte. Nohy mějte tak metr od sebe a ruce si opřete o hýždě. Zakloňte se a stáhněte hýždě a boky protlačujte dopředu. S výdechem se uvolněte a ještě více se zakloňte. Ruce posouvejte až pod hýždě.





Strečink - břišní svaly - 6.

Položte se na břicho a pokrčte kolena , paty přitáhněte k hýždím. Nadechněte se a rukama uchopte kotníky. Stáhněte hýždě a současně zvedněte ze země bradu a kolena.



Strečink - břišní svaly - 7.

Položte se na záda a pokrčte kolena, paty přitáhněte co nejbliž k hýždím. Pokrčte paže a dlaněmi se opřete o zem těsně za rameny. Prsty rukou musí směřovat k chodidlům. S nádechem zvedněte trup a hlavu nechejte opřenou čelem o zem.



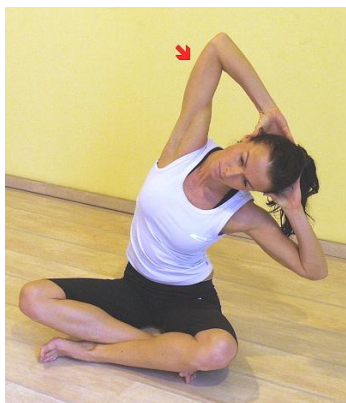
Strečink - břišní svaly - 8.

Položte se na záda a pokrčte kolena a paty přitáhněte co nejbliž k hýždím. Paže pokrčte a dlaněmi se opřete o zem těsně za rameny. Prsty rukou směřují k chodidlům. S nádechem zvedněte trup. Hlavu nechte opřenou čelem o zem , z dlaní přejděte na oporu o předloktí.



Strečink - břišní svaly - 9.

Položte se na záda a pokrčte kolena. Paty přitáhněte co nejbliž k hýždím. Pokrčte paže a dlaněmi se opřete o zem těsně nad rameny. Prsty rukou musí směřovat k chodidlům. S výdechem se uvolněte a propněte obě paže i nohy a udělejte tzv. most.

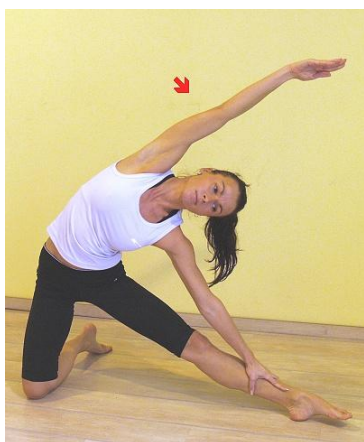


Strečink - břišní svaly - 10.

Posadte se do tureckého sedu a ruce spojte za hlavou. S výdechem se uvolněte a s úklonem přitáhněte loket k levému kolenu. Pravé rameno a loket držte vzadu.

Strečink - břišní svaly - 11.

Posadte se do sedu roznožného a spojte ruce za hlavou. S výdechem se uvolněte a ukloňte se nalevo. Snažte se dotknout levým loktem země vedle levého stehna. Pravé rameno a loket držte vzadu.



Strečink - břišní svaly - 12.

V kleku únožném je pokrčené koleno s jednou nohou v jedné rovině. Se vzpažením vydechněte a uvolněte se. Ukloňte se nalevo a levou rukou uchopte kotník natažené nohy. Pravou paži vzpažte přes hlavu.

Strečink - břišní svaly - 13.

Posadte se do sedu roznožného a rukama se opřete o zem (ruce musí být za zády). S nádechem se opřete o paty. Jednu paži vzpažte a boky zvedněte ze země.





Strečink - břišní svaly - 14.

Postavte se do mírného stoje rozkročného a vzpažte. Spojte ruce nad hlavou. S výdechem ukloňte a vytahujte paže s trupem do strany.



Strečink - břišní svaly - 15.

Postavte se do mírného stoje rozkročného a dejte jednu ruku v týl. Druhou rukou uchopte lehčí zátěž. S výdechem se uvolněte a s rovnými zády se pomalu uklánějte za rukou se zátěží až do krajní polohy.



Strečink - břišní svaly - 16.

Postavte se do mírného stoje rozkročného s malinko pokrčenými koleny a chodidly. Vedle sebe si na ramena položte lehkou činku. S výdechem se uvolněte a otáčejte trup až do krajních poloh.