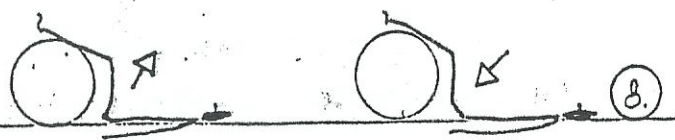
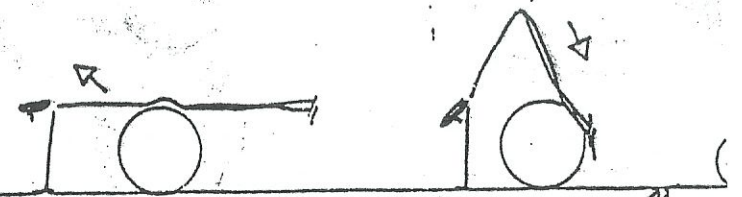


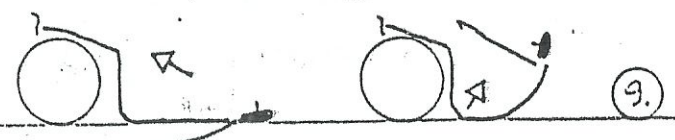
pánve



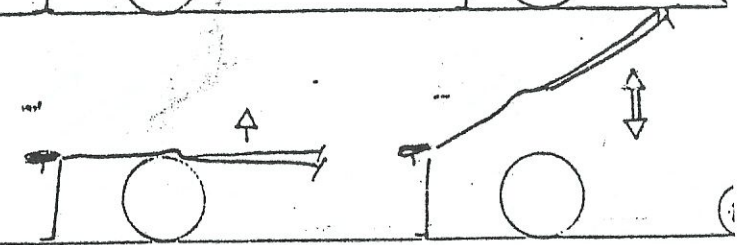
Vzpor
klecno



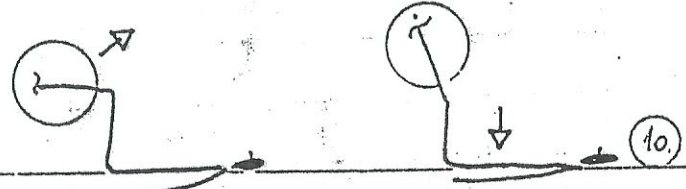
Posílení
břicha



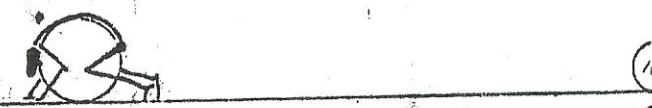
Trampolína



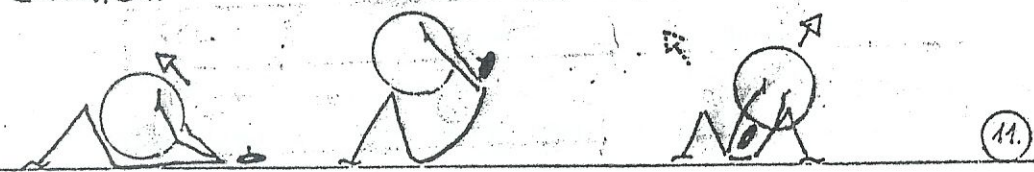
Zvedání
míče



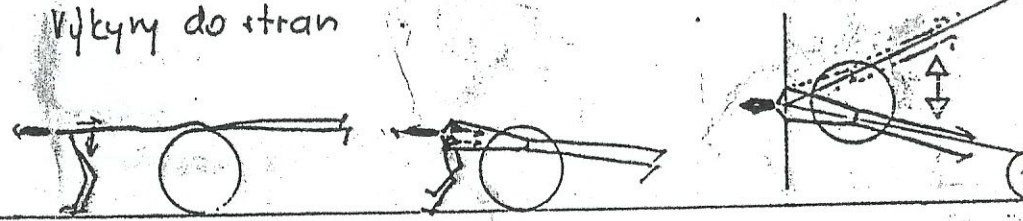
Líný
brouk



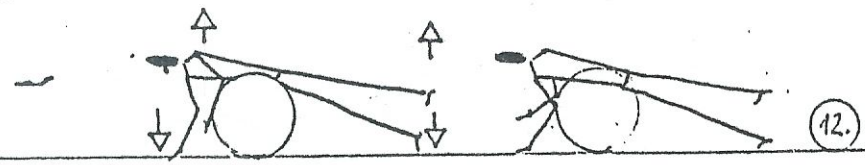
Kutálení



Výkyvy do stran

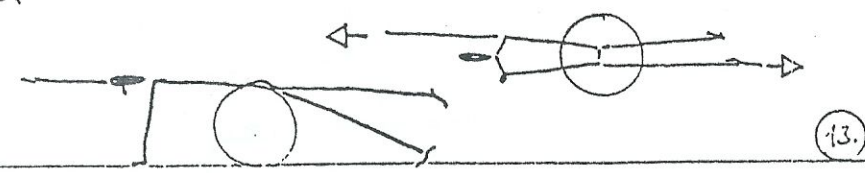


Přeházení
ráhy



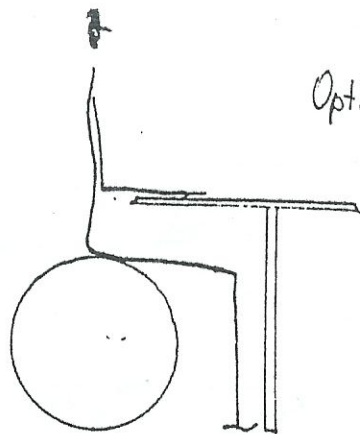
- Volte správnou velikost míče.
- Dodržujte přesné výškové polohy.
- Kontrolujte pohyb v celém rozsahu cvičení.
- Snažte si uvědomit v každé fázi pohybu postavení jednotlivých částí těla, zejména ramen, pánve, krční a bederní páteře.
- Postupujte od nejjednodušších cviků ke složitějším.
- Cviky provádějte rovnoměrně na obě strany.

Diagonála



Prodláčka





Optimální výška vřtolu a sed

Optimální velikosti míčů vzhledem k vaší výšce

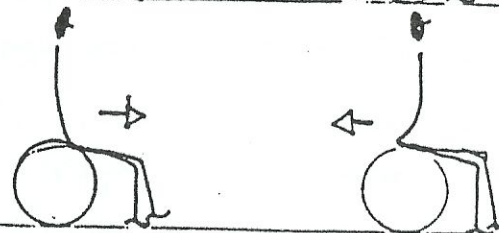
Výška v cm	Ø míče v cm	Obvod míče v cm
135 - 160	55	173
160 - 180	65	204
180 a více	75	236

- Sedíte vzpřímeně a „dynamicky“.
- Vyhněte se dlouhému, „monotónnímu“ sezení; měňte často polohu.
- Trénujte tělo, aby lépe snášelo zátěž.
- Pokud při práci znervózníte, lehce pětování nebo pohupování vás uklidní.

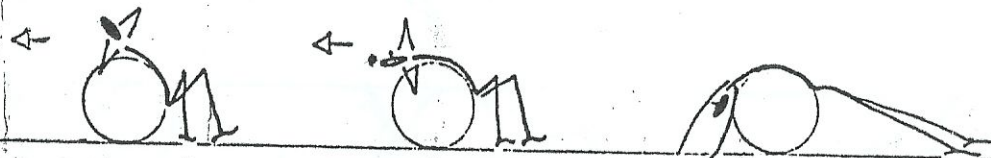
Pětování



Pánevní houpačka



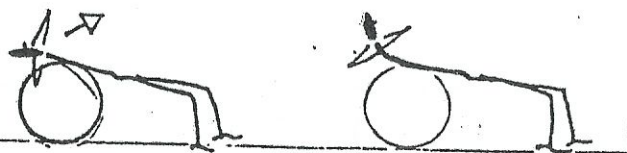
Luk



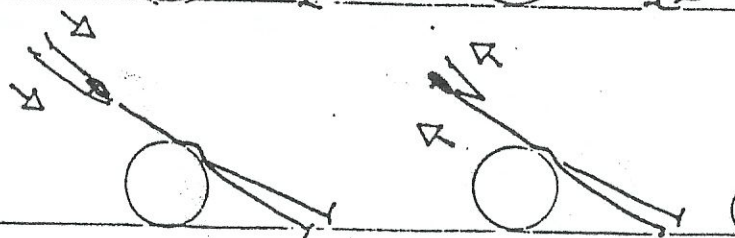
Podvážení pánve



Posílení břícha



Plavání



Švícen

