

### ZP- lež na zemi, na podložce

#### 1. Protážení

**3krát**

- Předpažením vzpažit pravou, levou (obě položit až na zem)
- Spojit prsty, vytočit dlaně ven
- Protáhnout do dálky (od pasu nahoru, od pasu dolů)
- Uvolnit, vrátit paže do připažení

Pozn. V každé poloze klidně prodýcháme

#### 2. Protážení „křížem“

**3krát**

- Předpažením vzpažit pravou
- Protáhnout „křížem“ pravou paži x levou nohu
- Vrátit paži do připažení
- Dtto – levá paže

#### 3. Procvičení ramen

- pravé rameno směrem k uchu, celá paže na zemi
- zpět do základní polohy
- rameno stáhni dolů směrem ke kolenům
- zpět do základní polohy
- dtto levé rameno
- dtto – obě ramena

**5krát**

**5krát**

**5krát**

pozn. v lehu na zádech můžete pokrčít nohy, opřít o chodidla

#### 4. Uvolnění krční páteře

- nádech, s výdechem hlava doprava, vrátit
- nádech, s výdechem hlava doleva, vrátit
- nádech, s výdechem přitáhnout bradu vrátit (nezvedáme hlavu)
- nádech, s výdechem bradu ke stropu, mírný záklon, vrátit

**3krát**

#### 5. Posilování břišních svalů

- ZP lež, pokrčít nohy, opřít chodidla o podložku
- Předpažit, nádech
- S výdechem zvednout hlavu, ramena, paže směřují ke kolenům, malý pohyb ke kolenům, brada na hrudník, pravidelně dýcháme
- Vrátime do lehu, přitáhneme kolena k hrudníku, uvolníme

**10krát**

Pozn. cvičíme **3 série**

#### 6. Procvičení chodidel

- ZP leh, přednožit natažené nohy (ke stropu)
- Střídavě propínat a ohýbat špičky (levá, pravá)
- Obě špičky ohnout, obě propnout
- Zakroužit v kotníku na jednu stranu, na druhou

## 7. Posilování

- ZP – leh, 1 noha pokrčená, opírá se o chodidlo, druhá přednožit (ke stropu)
- Nataženou nohu pomalu směrem k zemi, ale nepoložit, pomalu zpět – „kyvadlo“, oba boky na zemi (možno použít overball pod hýždě) **8krát**
- Dtto druhou nohou **8krát**

## 8. ZP – leh na bříše

- Ruce složit pod čelo, lokty do stran
- Zvednout hlavu, ramena – 15 cm nad zem, výdrž, položit **5krát**

## 9. ZP – vzpor klečmo

- Vyhrbit záda směrem ke stropu, uvolnit hlavu
- Uvolnit záda **3krát**
- pravou upažením směrem nahoru ke stropu, oči sledují paži
- zpět
- dtto vlevo **3krát**

## 10. ZP – vzor klečmo – rovnováha

- Současně zanožit levou nohu, vzpažit pravou ruku, výdrž
- Dtto obráceně (hlava v prodloužení trupu)
- Současně zanožit pravou nohu, vzpažit pravou ruku, výdrž
- Dtto obráceně