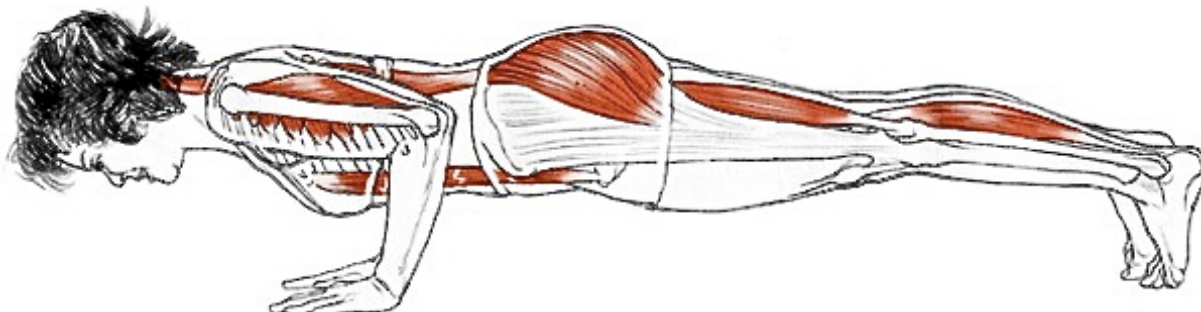


Posilování stabilizátorů, metodický popis cvičení najdete na konci

1 „trojboj“

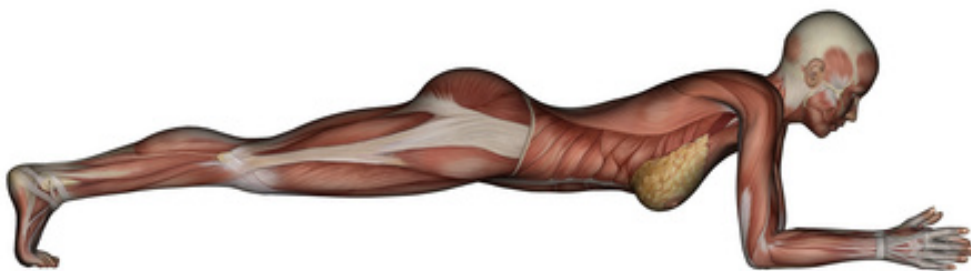
1a klik 10 sekund výdrž (těžší varianta střídavě zanožovat)



1b Vzor ležmo výdrž 20 sekund (těžší varianta střídavě zanožovat), **vzor ležmo roznožmo** – doporučuji upřednostnit!



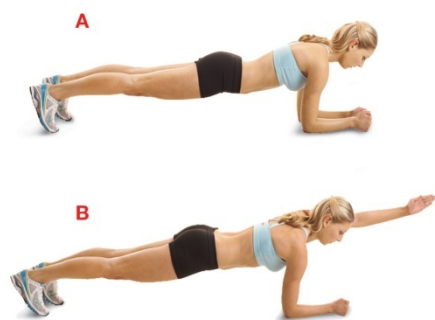
1c Vzpór na loktech 30 sekund výdrž („prkno“)



Těžší varianta 1: se střídavým zanožením, **střídat po 10ti sekundách**



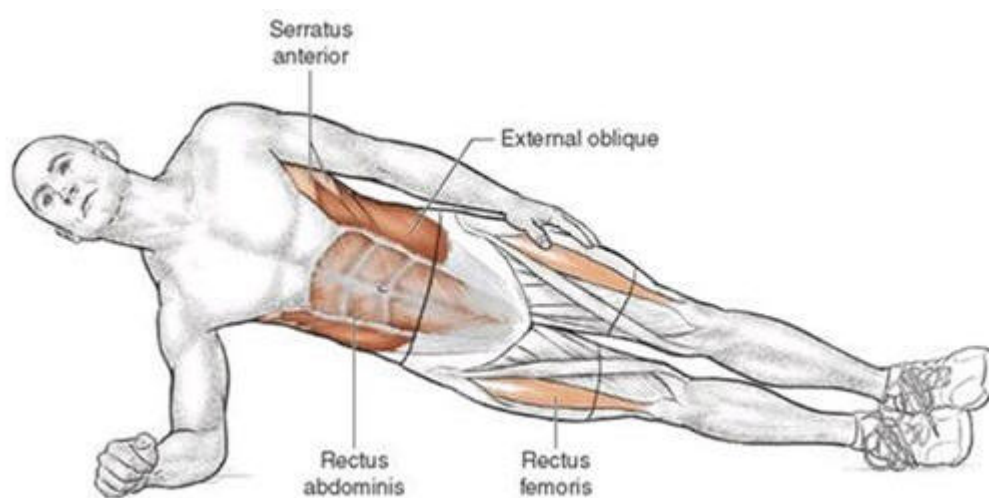
Těžší varianta 2: se střídavým vzpažením (po 10 s.)



Těžší varianta 3: se střídavým křížovým vzpažením a zanožením (po 10ti s.)



2. + 3. vzpor na loktu bokem (vpravo + vlevo) s výdrží 30 sekund na každou stranu



Těžší varianta 1: vzpor na loktu jen s upažením či unožením, příp. obojím viz.obr.



Těžší varianta 2: vzpor na paži bokem s upažením



Těžší varianta 3: vzpor na paži bokem s upažením a unožením nebo jen unožením



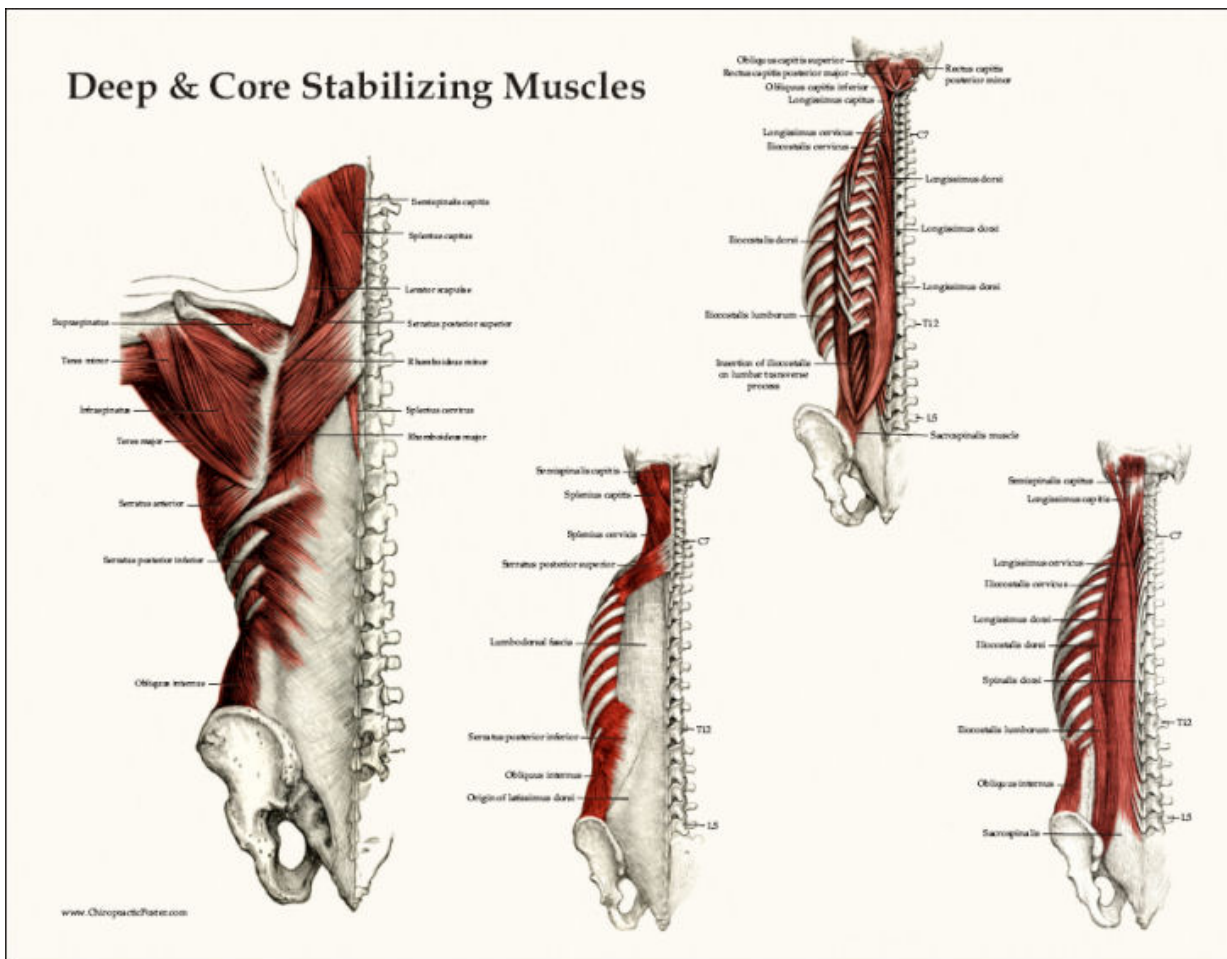
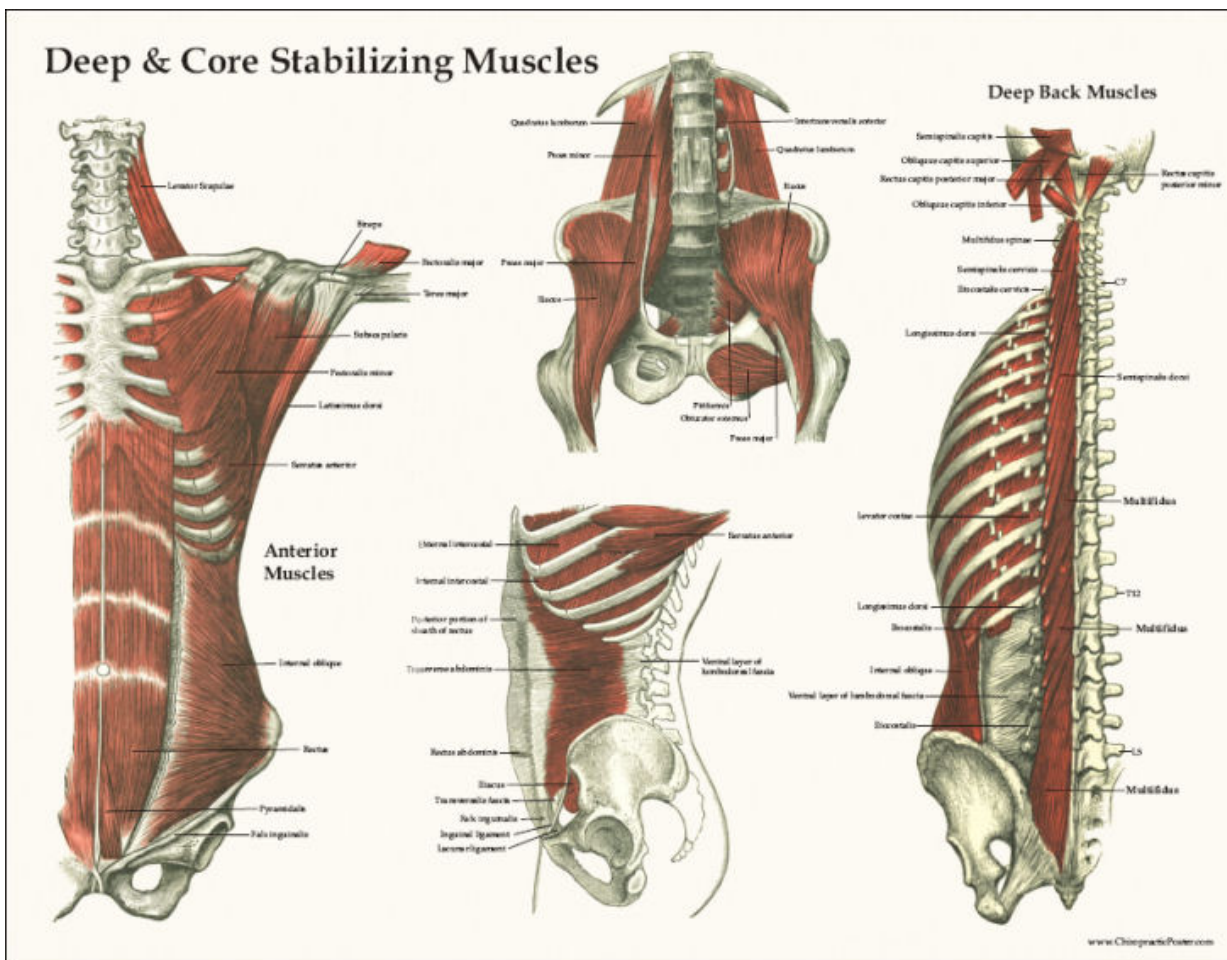
4 superman výdrž 60 sekund (těžší var.1: hmoty končetinami nahoru či do strany, 2: kruživé pohyby končetinami)



5 vzpor ležmo rozkročmo, paže naširoko na 2-3 délky dlaní vpřed, výdrž 30 sekund (časem více rozkročit, paže dál od těla, ale trup udržet bezpodmínečně pořád rovně nad zemí!), hlava jen v prodloužení trupu!



PŘÍLOHA: Stabilizační (hluboké) svalstvo



Každý cvik provádíme vždy **2x**, tzn. celkem 10 sérií

Mezi sériemi dodržujeme **60 sekund pauzu**

Cvičíme min. 4x týdně

Po 2-4 týdnech si přidáváme 5-10 sekund ve cviku

Cílem je předloženou dobu této základní varianty postupně zdvojnásobit a poté tento časový interval udržovat...!

Přestávky v prodlouženém cvičení

nejlépe držíme pořád 60 sekund, v případě nutnosti je můžeme prodloužit až na 90 sekund