

Cviky na břicho



S nádechem rozšiřte břicho jako válec do všech stran (obr. A). S výdechem břicho zpevněte, oploštěte a vtáhněte dovnitř dno pánevní (obr. B).

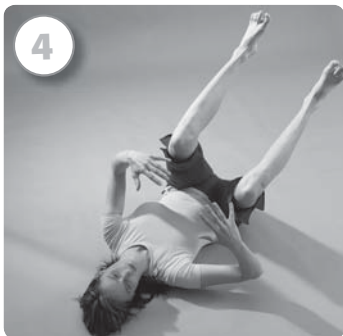
V základní poloze se nadechněte, s výdechem překlopte pánev a pomalu, kulatě, obratel po obratli ji zvedejte vzhůru, udržte zpevněné břicho a dno pánevní. S nádechem se zastavte se zdviženou pánví, s dalším výdechem pokládejte pánev zpět.



S výdechem zpevněte břicho, vtáhněte dno pánevní a zvedněte hlavu i ramena do kulatého předklonu. S nádechem se vraťte zpět.



Pomalu a plynule se kývejte ze strany na stranu. Trup se pohybuje jako celek, paže i nohy pohyb doprovázejí. Pohyb se snažte provádět lehce, s co nejmenší námahou.



Nadechněte se pod své ruce tak, aby se záda zvedala do vašich dlaní. S výdechem zpevněte břicho a vtáhněte dno pánevní.