

**Základní poloha ( dále jen ZP) – leh na zádech,  
paže podél těla, nohy u sebe**

1. Leh na zádech, paže podél těla, nohy u sebe, nádech, ve výdechu přitahujeme špičky nohou k sobě a zvedáme hlavu na prsa, opakujeme 5x.



2. ZP – nádech, ve výdechu přitáhneme pravé koleno rukama a hlavu k sobě, střídáme nohy, opakujeme 7x.



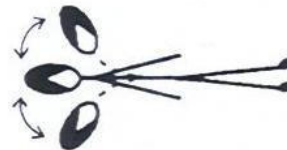
3. ZP , ruce v bok, přitáhnout špičku k hlavě. Ve výdechu unožíme pravou nohu, střídáme nohy, cvičíme 7x.



4. ZP, kolena pokrčit, chodidla opřít o podložku. Ruce položíme na přední stranu stehen. Ve výdechu suneme ruce po nohou ke kolenům a zvedáme se do sedu. Zvedáme se po dolní úhly lopatek. Cvičíme 7x.



5. ZP, natáhneme nohy mírně od sebe. Ruce dáme ze stran na stehna, ve výdechu suneme pravou ruku po noze ke kolenu a ukláníme se, střídáme strany, cvičíme každou stranu 5x.



6. ZP, kolena pokrčit, nohy opřít o podložku, postupně zvedáme pánev nahoru. Cvičíme 5x.



7. ZP, kolena pokrčena, propneme pravou nohu v koleně a špičku přitáhneme k hlavě, cvičíme každou nohu 5x.



**ZP - leh na pravém boku, pravou ruku pokrčíme a složíme pod hlavu, levou ruku si opřeme o podložku před tělem.**

8. ZP, stáhneme hýždě, břišní svaly a přitáhneme špičku k hlavě a přednožíme. Vrátit a uvolnit. Cvičíme 3x.



9. ZP, přitáhneme levé koleno k břichu, pomůžeme si levou rukou a vrátíme zpět, cvičíme 5x



10. ZP přitáhneme špičku k hlavě a mírně zvedneme levou nohu nad podložku. Vrátit a uvolnit, cvičíme 5x.



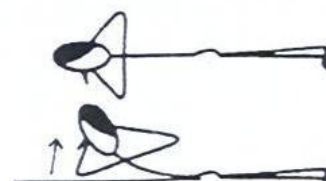
11. ZP, cvik stejný jako předchozí, pouze přidáme k levé noze ( zvednuté ) pravou a podržíme. Položíme obě nohy a uvolníme. Cvičíme 5x.



**Stejně cviky v poloze na levém boku.**

**ZP - leh na břiše, ruce složíme pod čelo, špičky na nohou jsou povoleny.**

12. ZP, stáhneme hýždě a pomalu zvedneme od podložky ruce i lokty, vrátíme zpět a uvolníme, cvičíme 5x.



13. ZP, stáhneme hýždě, zvedneme ruce, lokty, vzpažíme ( natáhneme ) ruce, složíme zpět pod čelo a uvolníme, cvičíme 5x.



14. ZP, pokrčíme pravé koleno, noha směřuje ke stropu. Stáhneme hýždě a mírně nadzvedneme koleno od podložky, střídáme nohy, cvičíme 5x.



15. ZP, ruce i nohy jsou natažené, hlava opřena o čelo, vzpažíme pravou ruku a levou nohu zanožíme. Uvolnit a prostřídat, cvičíme 5x.



16. ZP, ruce i nohy zůstávají nataženy, vytáhneme do dálky zároveň ruce i nohy. Cvičíme 6x.



17. ZP, opřeme si palce o podložku, ruce jsou pod čelem. Propneme kolena ke stropu, pánev naopak tlačíme do podložky. Cvičíme 7x.

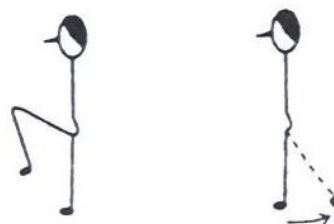


18. ZP, pravou nohu pokrčíme stranou k pravému rameni ( plížení ), nohy střídáme, cvičíme na každou stranu 5x.

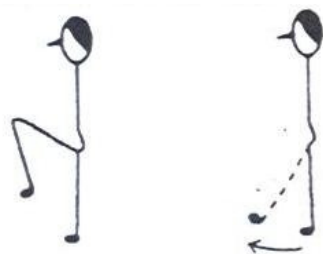


**ZP - stoj pravým bokem u stěny, pravou rukou se přidržíme a levou ruku dáme v bok.**

19. ZP, pokrčíme levé koleno k břichu, poté zanožíme vzad a opřeme o špičku palce, koleno je propnuté. Pozor na správný stoj. Cvičíme 5x.



20. ZP, pokrčíme levé koleno k břichu, natáhneme nohu vpřed ( špička přitažená k hlavě ), znovu pokrčíme a postavíme na zem. Cvičíme 5x.



**Otočíme se levým bokem ke stěně, cviky zůstávají stejné.**

### ZP - klek s rukama na podložce

21. ZP, upažíme pravou ruku do strany, podíváme se za rukou, zpět a uvolnit, ruce zvedáme do výše ramene.



22. ZP, vzpažíme pravou ruku a zanožíme levou nohu, ruku zvedneme do výše zad. Neprohýbat se v zádech ! Střídáme ruce a nohy, cvičíme na každou stranu 5x.



23. ZP, nadechneme se. Ve výdechu si pomalu sedáme na paty, hlava skloněná, záda vyhrbená, pomalu se vracet zpět, cvičíme 3x.



### ZP - opřeme se zády o stěnu, paty necháme mírně od stěny

24. ZP ruce v týl, za hlavu, v nádechu tlačíme ramena dozadu, lopatky dolů k sobě, ve výdechu ohneme bradu na prsa, lokty k uším, cvičíme 5x.



25. ZP pravou ruku v bok, levou vzpažíme, ve výdechu provedeme úklon vpravo, pozor na správný stoj. Vyměníme ruce a provádíme úklon na druhou stranu. Cvičíme na každou stranu 5x.



26. ZP, vzpažíme ruce. Ve vzpažení se protáhneme za rukama a zpět. Nezaklánět záda ! cvičíme 5x.

