

## Cvik 8 - nejen pro hezký výstřih



VÝCHOZÍ POZICE

Pozor! Cvičí celé tělo (výchozí pozice). Zatláčením plosek do země začínáme aktivovat svalové skupiny na lýtkách, stehnech, hýždích, v oblasti břicha. Máme široká ramena, dlouhý krk, hlava je protažená vzhůru.

Připážíme, dlaně směřují k zemi (cvik 8/1).

Paže dlaněmi tlačíme do země, nohy tlakem do podložky vzpřimují v protitahu celé tělo. Ve vzájemném propojení jsou prsní a zádové svaly (cvik 8/2).



cvik 8/1



cvik 8/2

## Cvik 11 - nejen pro hezký výstřih



VÝCHOZÍ POZICE

**Pozor!** Cvičí celé tělo (výchozí pozice).

Před provedením tohoto cviku nejprve skloníme hlavu a najdeme si nejvíce vystupující obratel. Toto je místo, kam přiložíme prsty při kompletním provádění cviku.

Začínáme opět zatlačením celých plosek do země, aktivací lýtkových, stehenních, hýžděových svalů, svalů oblasti břicha. Vzestupnou aktivaci dokončíme rozprostřením ramen do široka, dlouhý krk, hlava je vzpřímená.

Prsty se dotkneme již nalezeného místa vedle nejvíce vystupujícího obratle, které při vzpřímení naopak bude skryté (cvik 11/1). Hlava musí zůstat vzpřímená, lokty směřují šikmo vzhůru (cvik 11/2). Protahujeme lokty šikmo vzhůru, aktivujeme doširoka prsní svaly. **Pozor!** V protitahu musí být ještě větší zapojení osy těla především svalů v oblasti břicha.



cvik 11/1



cvik 11/2