

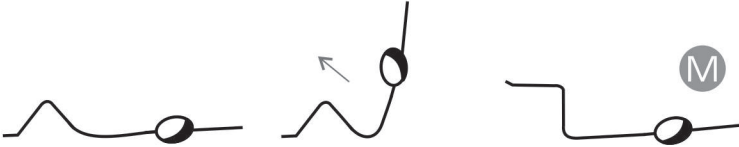







B 1 TABATA – břicho a flexory kyčelního kloubu

1 B		<p>svíčka v lehu na zádech pokrčit přednožmo propnutím končetin a vytažením vzhůru odlepit pánev od podložky pomalu tahem M DK do propnutí těsně nad podložku</p>
2 B		<p>šikmo ke kolenu v lehu na zádech pokrčmo zvednout a vyrotovat trup do strany propnutá paže směřuje šikmo přes trup dlaní vně kolen, pomalu tahem, obratel po obratli, opakuje se i na druhou stranu</p>
3 B		<p>sedání v lehu na zádech pokrčmo zvednout trup od podložky pomalu tahem, obratel po obratli M DK pokrčit přednožmo s činkou</p>
4 B		<p>box v lehu na zádech pokrčit přednožmo a zvednout trup od podložky opakovaně rotovat trup do stran paži silově propnout ve směru rotace jako „při boxu“, ruka v pěst M činky</p>
5 B		<p>kolena do stran v lehu na zádech pokrčit přednožmo a pokládat končetiny vlevo a vpravo M pouze těsně nad podložku rozloženě nejprve jedna DK a k ní druhá</p>
6 B		<p>loket ke kolenu ve stoji předklonem s rotací trupu přiblížit loket k protilehlé skrčené dolní končetině a zpět M loket k DK na stejné straně s poskokem</p>
7 B		<p>sklapovačka z lehu na zádech krčením dolních končetin a zvednutím trupu od podložky přitáhnout dolní končetiny k hrudníku a zpět pomalu tahem, obratel po obratli</p>
8 B		<p>cyklista v lehu na zádech zvednutím a rotací trupu přiblížit loket k protilehlé skrčené dolní končetině, horní i dolní končetiny se střídají rytmicky na obě strany M propnutá DK nad podložkou</p>