

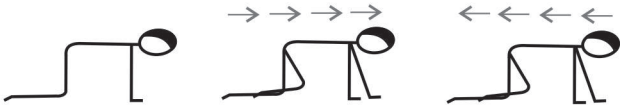
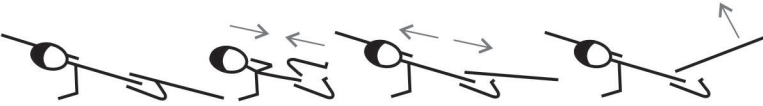






1 S		bokovka v podporu ležmo na předloktích rotací trupu a pánve natočit k podložce střídavě levý a pravý bok vytahovat v ose těla neprohýbat v bedrech
2 S		boční prkno s rotací v podporu ležmo bokem rotací trupu a pánve hrudník stočit k podložce propnutou paží podvléct pod hrudníkem do strany, vytahovat v ose těla bok neklesá k podložce
3 S		chodící medvěd ve vzporu podřepmo lezení vpřed a vzad kolena těsně nad podložkou Ⓜ na místě odlepit kolena od podložky
4 S		skrčení a unožení v podporu klečmo bokem, horní DK propnutá, předklonem trupu a krčením končetin přiblížit loket ke kolenu, propnout DK a vzpažit, unožit, vytahovat v ose těla, bok neklesá k podložce, i druhá strana
5 S		koleno šikmo v podporu ležmo na předloktích krčením dolní končetiny přiblížit koleno k protilehlému rameni střídavě na obě strany Ⓜ k souhlasnému ramenu vně těla
6 S		plácnutí a unožení ve vzporu ležmo krčením horní končetiny „plácnutí“ do protilehlého ramena a protilehlou dolní končetinou útok do strany, střídavě na obě strany Ⓜ DK poskokem do roznožení
7 S		bérec ve vzporu ležmo pokrčit dolní končetinu a „vyrotovat“ trup a pánev bokem k podložce, bérec vodorovně s podložkou vytahovat v ose těla, bok neklesá k podložce
8 S		stisky v lehu na zádech pokrčit přednožmo a opakovaně tisknout míč koleny Ⓜ leh pokrčmo, pilatesový kruh