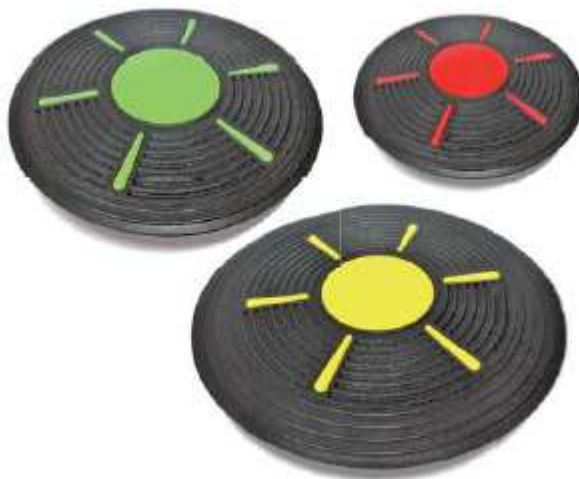












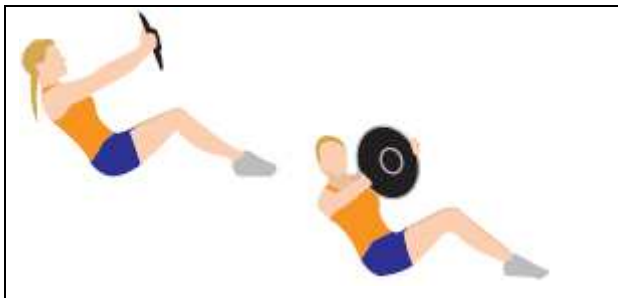
IN6455 Balanční deska inSPORTline Bolete



DOPORUČENÉ CVIKY

	<p>Vzpor:</p> <p>Předkloňte se a z obou stran uchopte rukama balanční desku. Horní končetiny udržujte propnuté, nohy posuňte směrem dozadu, zapřete se špičkami chodidel a proveďte vzpor. Neprohýbejte se v zádech. Vaše tělo by mělo být v jedné přímce s hlavou a patami. Ve vzporu setrvejte po dobu 20-60 vteřin.</p>
	<p>Vzpor na jedné ruce:</p> <p>Jednu ruku položte na střed balanční desky, druhou rukou se chytněte za pas. Lehňte si na bok a zvedněte se na ruce, udržujte horní i dolní polovinu těla v jedné přímce. Další variantou cviku je, že na desku položíte předloktí tak, aby byl loket přímo pod ramenem. Spodní nohu pokrčte a položte koleno na zem. Obě nohy držte u sebe. Ve vzporu setrvejte po dobu 20-60 vteřin. Poté cvik opakujte na druhou ruce.</p>

	<p>Výpady vpřed:</p> <p>Postavte se jednou nohou na střed desky, ruce dejte do pasu nebo na kyčle. Vykročte pravou nohou dopředu tak, aby byla chodidla od sebe na šířku boků. Zvedněte patu levé nohy a zůstaňte na desce stát špičkou chodidla. Pokrčte kolena a tlačte pánev směrem k zemi. Obě nohy napněte a vraťte se do výchozí pozice. Cvik opakujte 8-15 krát na obě nohy.</p>
	<p>Zvedání kolen k hrudníku vsedě:</p> <p>Sedněte si na balanční desku, chodidla položte celou plochou na zem, držte nohy u sebe. Pomocí břišního svalstva zvedněte kolena nahoru, pro lepší rovnováhu se zapřete rukama o zem. Položte chodidla zpět na podlahu. Cvik opakujte 8-15 krát.</p>
	<p>Zvedání kolen vestoje:</p> <p>Postavte se na balanční desku s chodidly u sebe, ruce dejte do pasu nebo rozpažte. Snažte se udržovat rovnováhu a pomalu zvedejte koleno, dokud nebude stehno rovnoběžně se zemí. V této poloze setrvejte 30 vteřin nebo koleno spouštějte a zvedejte 5-10 krát. Cvik opakujte 8-15 krát na obě nohy.</p>
	<p>Klíky:</p> <p>Klekněte si na zem a uchopte pevně rukama balanční desku. Zvedněte kolena ze země, zapřete se o podlahu špičkami chodidel. Pomalu klesejte tělem směrem k balanční desce, zapojte břišní svalstvo a držte záda ve vzpřímené poloze. Zvedněte se do výchozí pozice. Cvik opakujte 8-15 krát.</p>
	<p>Dřepy:</p> <p>Postavte se na balanční desku s přiměřeně rozkročenýma nohama. Zapojte břišní svalstvo, přeneste váhu na paty a klesejte pánví dolů, pro lepší rovnováhu můžete zvednout ruce. Poté se pomalu zvedněte do výchozí pozice. Cvik opakujte 8-15 krát.</p>
	<p>Výpady stranou do podřepu s podložkou v rukách:</p> <p>Zvedněte balanční desku nad hlavu, chodidla mějte u sebe. Proveďte výpad stranou do podřepu se současným spuštěním desky k zemi. Zapojte břišní svalstvo, pánev tlačte dozadu, kolena by měla být za úroveň palců na nohách. Se zdvižením balanční desky nad hlavu se vraťte zpět do vzpřímené pozice. Cvik opakujte na druhou nohu. Na obě nohy cvik opakujte 8-15 krát.</p>

**Vytáčení trupu v sedě:**

Sedněte si na zem, držte balanční desku před sebou, kolena pokrčte a položte paty na zem. Zakloňte se, zapojte břišní svalstvo a vytočte trup směrem doprava. Dotkněte se deskou země a vraťte se do výchozí pozice. Cvik opakujte 8-15 krát na obě strany.