TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

**TV\_1\_06**

**Pracovní list**

**Téma: Posílení a protažení**

**šikmých svalů břišních**

Zpracovala: Mgr. Alena Havlíková

06. Posílení a protažení šikmých svalů břišních

Z.p. ( základní poloha) – leh na břiše, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce pod čelem – obr. 1



1 - zvednout hrudník asi 10 cm nad podložku, ruce na čele - obr. 2



2 – úklon vlevo (vpravo) – obr. 3



3 – zpět do vzpřímené polohy (obr. 2 )



4 – hrudník položit na podložku, zpět do základní polohy 

Cvik provádíme pomalu (na 4 doby), opakujeme asi 10x, střídáme levou a pravou stranu

Chybné provedení

* záklon hlavy
* malý úklon