



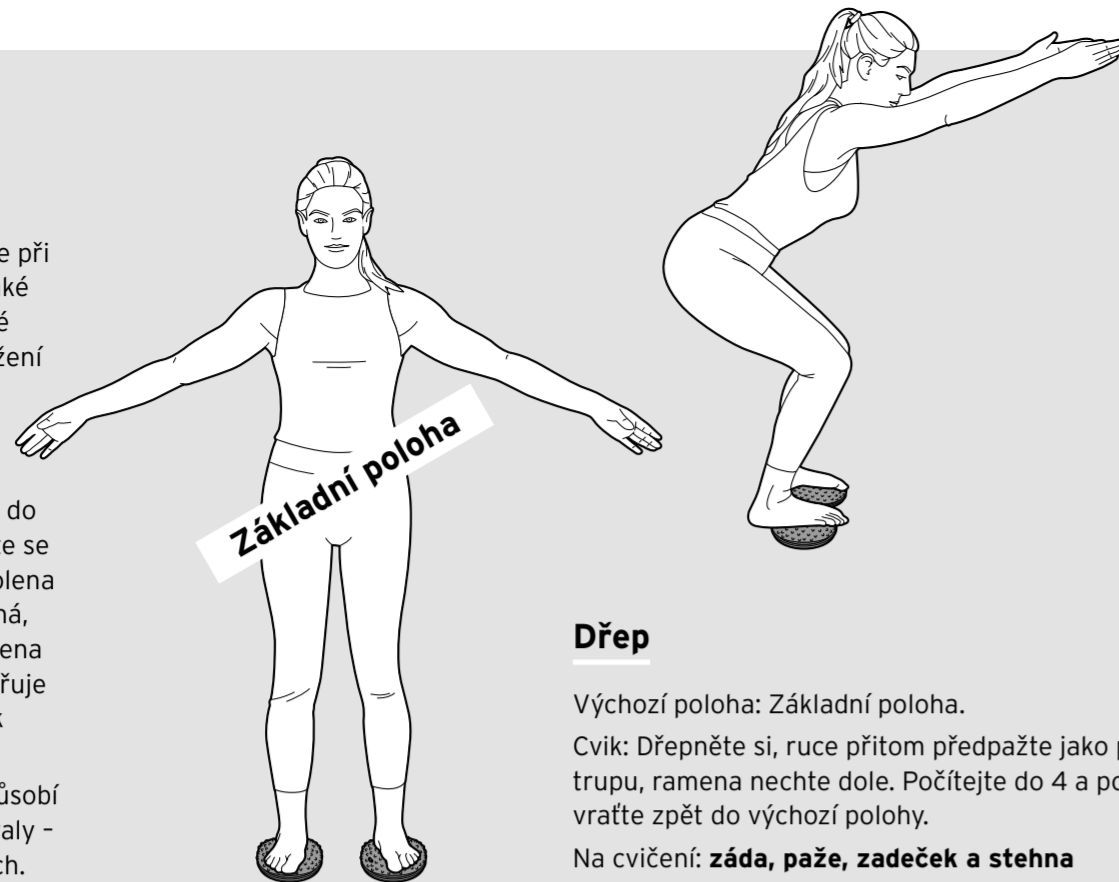
# Cviky

## Hluboké svaly

Díky nestabilní podložce se při každém cvičení zapojují také hluboké svaly páteře, které mimovolně pracují na udržení rovnováhy těla.

V základní poloze položte podložky na zem přibližně do vzdálenosti kyčlí a postavte se na ně oběma chodidly - kolena mírně pokrčená, záda rovná, prsa vypnutá nahoru, ramena stlačena dolů, pohled směřuje dopředu, břicho a zadeček stažené.

Jen výdrž v této poloze působí podložky na stabilizující svaly - především také na kotnících.

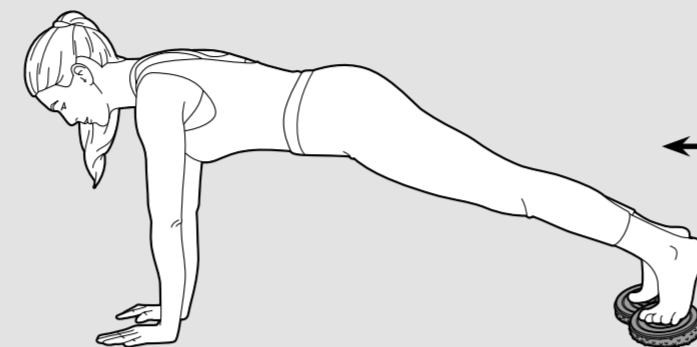
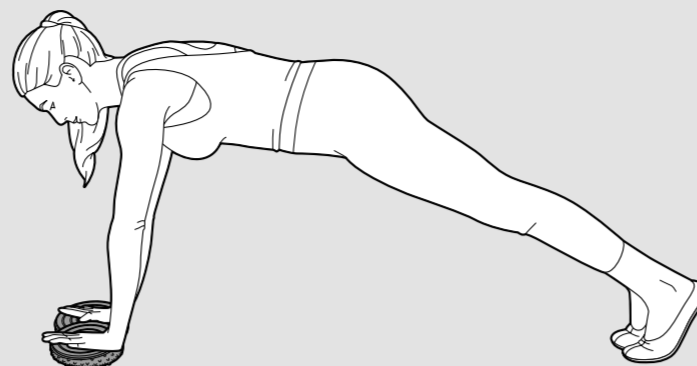


## Dřep

Výchozí poloha: Základní poloha.

Cvik: Dřepněte si, ruce přitom předpažte jako prodloužení trupu, ramena nechte dole. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Na cvičení: **záda, paže, zadeček a stehna**



## Cvičení zaměřená na výdrž

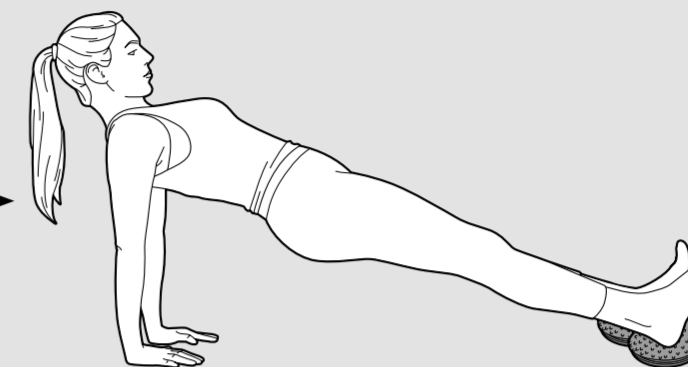
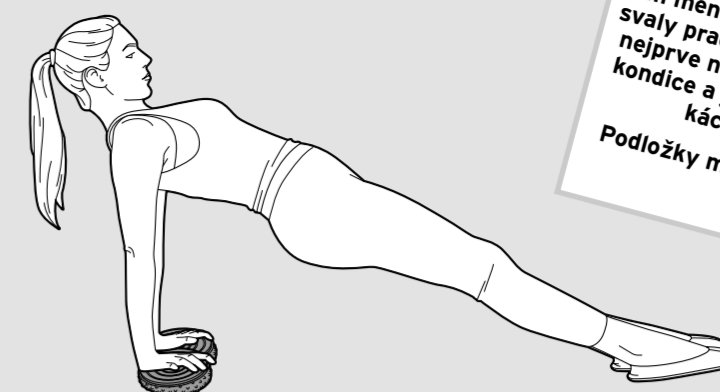
Při těchto cvicích se pokoušíte udržet zobrazenou polohu co nejdéle.

Nezapomeňte: Záda rovná! Stále pravidelně dýchejte!

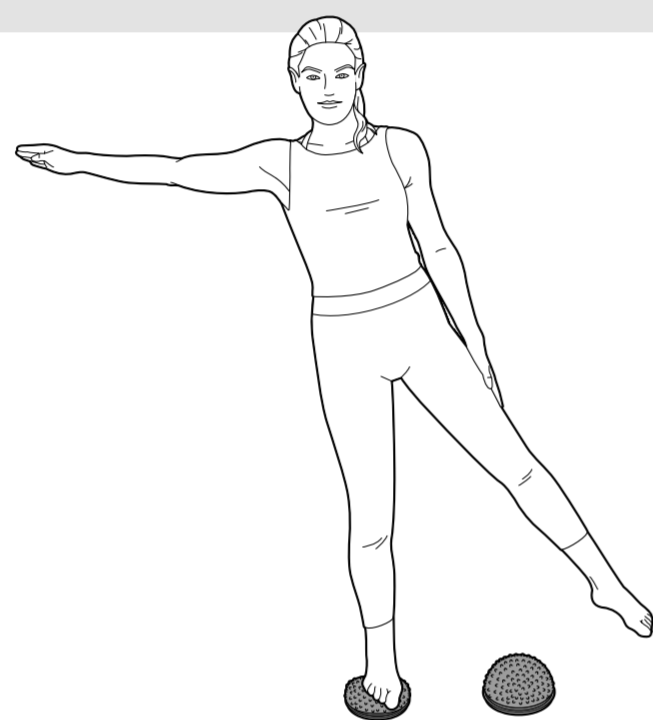
## Prkno a obrácené prkno

Opřete se o podložky rukama nebo nohama, trup a nohy tvoří jednu přímku. Nezaklánějte hlavu!

Na cvičení: **břicha, noh a stabilizátorů ramenních kloubů**  
Na cvičení: **zadečku a svalů na zadní straně stehen**



**Tip:**  
Čím méně vzduchu je v podložkách, tím více musí Vaše svaly pracovat, aby udržely rovnováhu. Podložky proto nejprve nafoukněte jen částečně. Se zvyšováním Vaší kondice a jistoty pak postupně snižujte tlak v podložkách, abyste zvýšili intenzitu tréninku. Podložky můžete také otočit a většinu cviků provést na jejich spodní straně.



## Stoj na jedné noze

Výchozí poloha: Základní poloha.

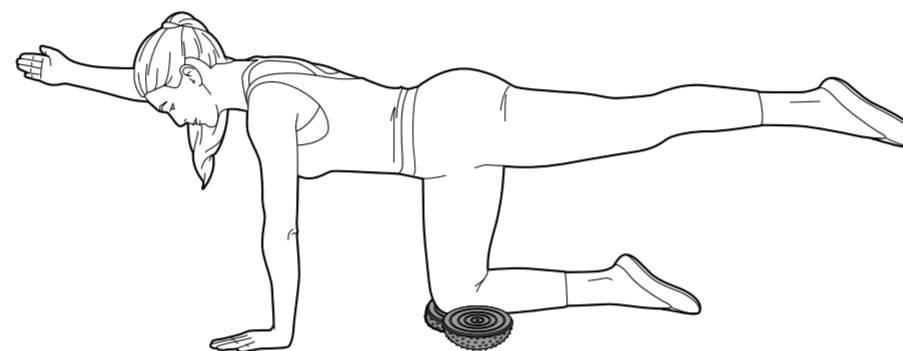
Cvik: Zvedněte jednu nohu, počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Pro lepší rovnováhu můžete upažit.

Cvik opakujte druhou nohou.

Stoj na jedné noze můžete provádět dopředu a do strany.

Na cvičení: **hlubokého svalstva trupu, svalstva nohou**



**!**  
Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.

## Klik

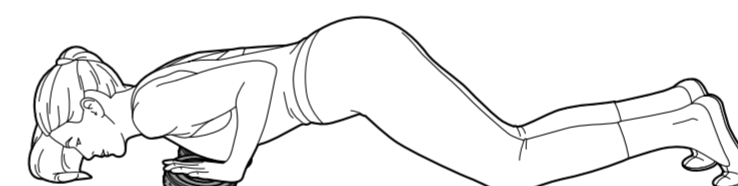
Výchozí poloha: Klekněte si na kolena a opřete se rukama ve vzdálenosti ramen o balanční podložky.

## Stoj na všech čtyřech

Poloha: Poloha na všech čtyřech (na rukou a kolenou), kolena si klekněte na balanční podložky. Jednu nohu zvedejte vodorovně dozadu, aby záda a noha tvořily vodorovnou linii, pohled směřuje na podlahu - nezaklánějte hlavu! Nadzvedněte předpažením také protější paži.

Počítejte do 4, pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy a potom pohyb opakujte na druhou stranu.

Na cvičení: **zadečku a svalů na zadní straně stehen, ramen**



Varianta: Balanční podložky položte dál od sebe a dělejte na nich kliky.

Na cvičení: **prsního svalstva / vyžaduje víc síly**

## Masáž chodidel

Podložky jsou vhodné také k masáži chodidel: **Houpejte chodidla přes nopky**, v sedě nebo ve stoje.



## Výpad vpřed

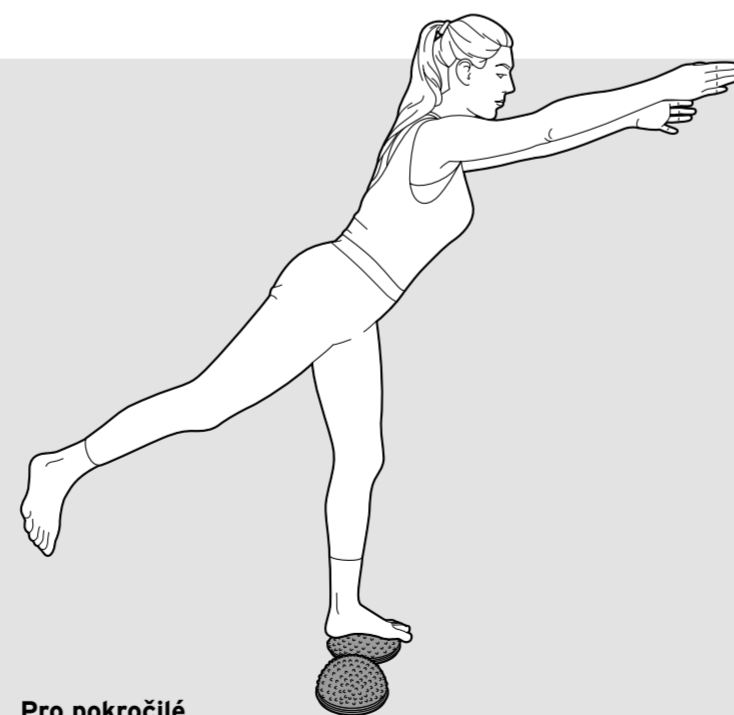
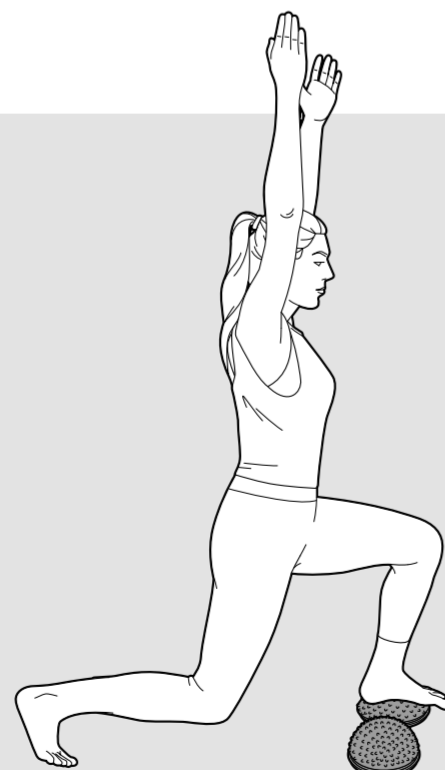
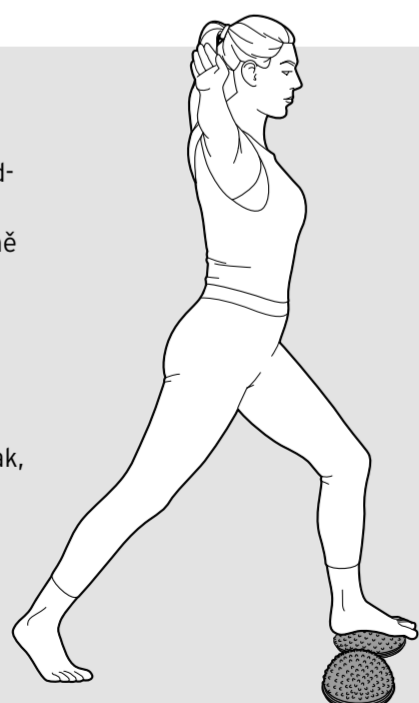
Výchozí poloha: V náklonu s jednou nohou na jedné podložce, druhou na podlaze, kolena mírně pokrčená, záda rovná, prsa vypnutá nahoru, ramena stlačena dolů, pohled směřuje dopředu, břicho a zadeček stažené. Pro zlepšení rovnováhy upažte.

Cvik: Trup spusťte rovně dolů tak, aby byla obě kolena pokrčená v úhlu přibližně 90°, počítejte do 4 a pomalu se vraťte do výchozí polohy.

Zadní koleno se nesmí dotýkat podlahy (= pozice výpadu).

Cvik opakujte druhou nohou.

Na cvičení: **zadeček a svaly nohou**

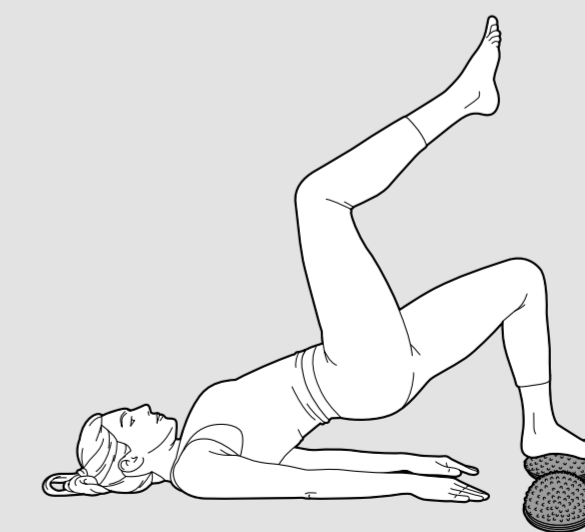
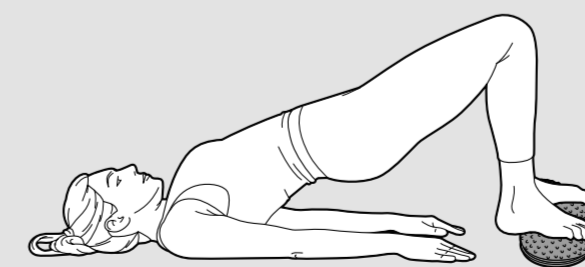


## Pro pokročilé

K výpadu na konci přidejte ještě jednu další polohu: Pomalu se zase postavte. Přitom svou váhu přeneste dopředu na balanční podložku a k udržení rovnováhy předpažte, zatímco budete zanožovat zadní nohu.

## Most na ramenou

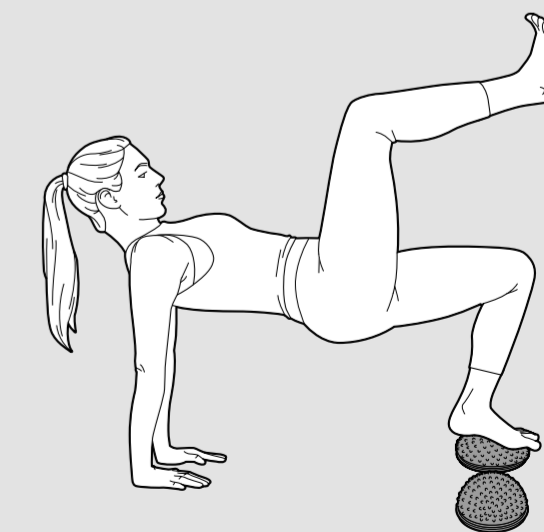
Výchozí poloha: Lehněte si na záda, nohy pokrčte v kolenu a chodidla postavte na balanční podložky.



**Cvik č. 1:** Opřete se rukama vedle těla a nadzvedněte kyčle tak, aby trup a stehna tvořily jednu přímku. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Zadeček by se přitom neměl dotýkat podlahy.

**Cvik č. 2:** Boky zůstávají nahoře. Střídavě zvedejte vždy jednu pokrčenou nohu nahoru a pak ji zase pokládejte dolů.

Na cvičení: **zadeček, nohy, záda a pánevní dno**



**Cvik č. 3:** Udělejte most a v této poloze vydržte. Kdo to umí, může v této poloze střídavě zvedat vždy jednu pokrčenou nohu nahoru a pak ji zase pokládat dolů.

Navíc: **paží a stabilizátorů ramenních kloubů**