

# OBSAH

REZISTENTNÍ CVIKY	48	Ťukání patami o sebe	85	CVIKY S BALANČNÍ	
Úkroky na stupínku	50	Horolezec	86	PODLOŽKOU BOSU	126
Protahování nohou	51	Kliky ze stoje	87	Krátké sedy-lehy na bosu	128
Zvedání trupu s pokrčenou nohou	52	Sed ve vzduchu	88	Dlouhé sedy-lehy na bosu	129
Přítahování kolen vleže	53	Zvedání trupu a nohou na boku	89	Bicykl na bosu	130
Sedy-lehy	54	Předpažování a zanožování vkleče	90	Nůžky na bosu	131
Střídavé sedy-lehy	55	Lastura	92	Boční prkno na bosu	132
Zkracovačky	56	Zvedání nohy vestoje	94	Protahování nohou na bosu	133
Střídavé zkracovačky	57	Unožování vklče	95	CVIKY S PĚNOVÝM VÁLCEM	134
Zkracovačky na boku	58	Úkroky stranou z místa	96	Rolování vklče	136
Odtlačování kolen vleže	59	Výpady vpřed z místa	97	Rolování vsedě	137
Louskáček	60	Mačkání ručníku	98	Nůžky na válci	138
Zvedání kolen na židli	61	Pilka	99	Posilování tricepsů na válci	139
Rolování dolů vsedě	62	Plavání	100	Diagonální zkracovačky	140
Unožování vklče	63	Rotace v bocích	101	Kliky na válci	141
Svíčka	64	Kozáček	102	Ťukání špičkami vleže na válci	142
Chůze po rukou	65	Twist	103	Uvolňování iliotibiálního traktu	143
Zakopávání nohy dozadu vklče	66	CVIKY S ČINKAMI	104	Most se zvedáním nohou	144
Záklony vklče	68	Osmička	106	Most se zvedáním nohou II	146
Zvedání kolen na místě	69	Zvedání do kleku ze sedu	108	Protahování hamstringů	147
Most	70	Kolečko	110	Bicykl na válci	148
Most se zvedáním nohy	71	Sedy-lehy s činkou	111	Mrtvý brouk	149
Sklopovačka	72	Přehazování činek	112	SESTAVY	150
Nůžky	73	Mrtvý tah	113	Sestava pro začátečníky	151
Zvedání nohou z lehu	74	Otočky s činkou vsedě	114	Sestava zaměřená na rotaci	152
Kruhy jednou nohou	75	Otočky s činkou vestoje	115	Sestava zaměřená na vzpřimovače	154
Prkno	76	Zvedání činek na gymballu	116	Atletická sestava	156
Prkno se zvedáním	77	Dřepy s činkami	117	Sestava „tavicí kotlík“	157
Prkno ze stoje	78	CVIKY S KLADKOU	118	Sestava „kamikadze“	158
Prkno s protažením nohy nahoru	80	Tah nahoru vestoje	120	PODĚKOVÁNÍ	160
Prkno nznak	81	Tah dolů vklče	122		
Prkno na boku	82	Tah dolů vestoje	123		
Ťukání špičkami vleže	83	Rotace trupu vestoje	124		
Superman	84	Zapažování vestoje	125		