

1. PRAKTICKÉ RADY 7

2. KAŽDODENNĚ

Sklon pánve	16
„Prkenné“ břicho.....	17
Na židli	18

3. NĚCO MÁLO ANATOMIE

Břišní svaly	22
Další svaly břicha	23

4. ZAHŘÁTÍ

Střídavé zvedání paže a kolena	26
Stoj na jedné noze s rukama za zády	27
Přitahování kolena a lokte křížem	28
Flexe a extenze	29

5. LEKCE

TÝDEN 1

Nůžky vleže	33
Propínání nohou do stran.....	34
Střídavé propínání nohou do stran.....	35
Žába.....	36
Šlapání na kole.....	38
Nůžky jednou nohou.....	39
Přitahování kolen k hrudníku	40

TÝDEN 2

Nůžky	43
Šlapání na kole do stran.....	44
Leh – sed s boční rotací.....	45
Kroužky.....	46
Kyvadlo	47

TÝDEN 3

Leh – sed	49
Kroužky se zdviženou pávní	50

Polokříž.....	51
Kontrakce s odporem.....	52
Přitahování nohy k hlavě se zdviženou pánví	53
Leh – sed s rotací.....	54
Zdvihání pánve s nataženýma nohama.....	55

TÝDEN 4

Na loktech	57
Spouštění a přitahování nohou	58
Výdrž ve vzporu	59
Vzpory s oporou paže	60
Zdvihy horní části těla k nártům.....	61
Zdvihy horní části těla s rotací.....	62
Kroužky.....	63
Obloučky.....	64
Stříhání nohama nahoru a dolů	65
Rolování krční a hrudní páteře vzhůru	66
Rolování krční a hrudní páteře do stran.....	67
Přitahování kolen.....	68
Přitahování pokrčených nohou	69
Prkno.....	70

6. SPECIÁLNÍ CVIKY

PROTAHOVÁNÍ

Kočí hřbet.....	75
Úklony stranou	76
Protahování pasu	77
Úklony vsedě	78

AUTOMASÁŽE

Vnější masáž břicha.....	81
Vnitřní masáž břicha.....	82

UVOLNĚNÍ

Dýchání břichem.....	85
----------------------	----

7. PALUBNÍ DENÍK87