

# Obsah – Cviky pro posilování *powerhouse*

	Strana
<b>Cviky pro záda</b>	
① Zariďte 1 – neutrubní postava – mobilizace páteře – zádání 1	4 + 5
② Zariďte 4 – protažení zád – protažení ohýbových kyčlí – zádání 4	10 + 11
③ Zariďte 1 – protažení lýt – odklápění páteře – zádání 7	16 + 17
④ Zariďte 4 – čun – držení nohou – zádání 2	22 + 23
⑤ Zariďte 7 – odepnutí ramennou – stabilizace zád – zádání 10	28 + 29
⑥ Zariďte 6 – formování stehen a hýždí – přímé ohýbové hřpy – zádání 3	34 + 35
⑦ Zariďte 5 – protažení zád – diagonální protažení nohou – zádání 10	40 + 41
⑧ Zariďte 6 – protažení lýt – oboustranné protažení nohou – zádání 1	46 + 47
⑨ Zariďte 1 – odepnutí ramennou – protažení ohýbových kyčlí – zádání 6	52 + 53
<b>Cviky pro paže/nohy</b>	
① Zariďte 3 – stabilizace pletence ramenního – odepnutí ramennou – zádání 3	8 + 9
② Zariďte 6 – formování stehen a hýždí – stabilizace zád – zádání 6	14 + 15
③ Zariďte 6 – oboustranné protažení nohou – diagonální protažení nohou – zádání 8	20 + 21
④ Zariďte 3 – stabilizace pletence ramenního – protažení zád – zádání 1	26 + 27
⑤ Zariďte 4 – protažení ohýbových kyčlí – protažení stehen – zádání 6	32 + 33
⑥ Zariďte 1 – protažení natěhových zád – jednostranné protažení nohou – zádání 8	38 + 39
⑦ Zariďte 3 – stovka – držení nohou – zádání 9	44 + 45
⑧ Zariďte 3 – formování stehen a hýždí – kroužení napnutým nohama – zádání 3	50 + 51

<b>Cviky pro břicho</b>	
① Zariďte 2 – ohýbova powerhouse – stovka – zádání 2	6 + 7
② Zariďte 5 – protažení stehen – přímé ohýbové hřpy – zádání 5	12 + 13
③ Zariďte 2 – diagonální ohýbové hřpy – jednostranné protažení nohou – zádání 5	18 + 19
④ Zariďte 5 – protažení natěhových zád – kroužení napnutým nohama – zádání 9	24 + 25
⑤ Zariďte 8 – stovka – odklápění páteře – zádání 4	30 + 31
⑥ Zariďte 2 – oboustranné protažení nohou – čun – zádání 7	36 + 37
⑦ Zariďte 7 – čun – kroužení napnutým nohama – zádání 2	42 + 43
⑧ Zariďte 7 – přímé ohýbové hřpy – diagonální protažení nohou – zádání 5	48 + 49
<b>Speciál</b>	
① <b>Speciální cviky na uvolnění</b> Unědomně ohýbat – ohýbova powerhouse – rozdílné ruce Uvolnění lýt – přehýbení páteře Přehýbení kyčlí koud – mobilizace post	54 55 56