

Cvičení (cca 15-20 min)

„Posilovací cviky – hluboký stabilizační systém“

Sestava ideálních cviků na posílení hlubokého stabilizačního systému (příčný sval břišní, hluboké svaly páteře, bránice a svaly pánevního dna). Současně se posilují i svaly břicha, hýždě, stehen... Jednotlivé cviky začínají vlevo – středová poloha s nádechem a krajní poloha s výdechem. 7-10x na každou stranu.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

