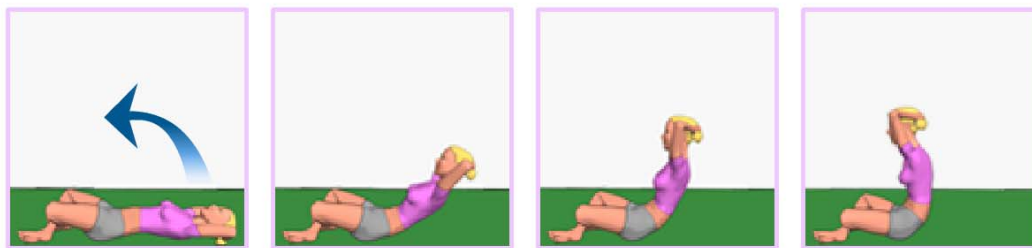


Test na sílu břišního svalstva (nejtěžší varianta – superkondice)



Posiluje svaly břicha (především přímý sval břišní).

Provedení: základní poloha: leh na zádech, dolní končetiny pokrčené skřížmo („turecký leh“). Horní končetiny pokrčené a složené pod temenem hlavy.

Stažením a aktivací břišního svalstva zvedáme hlavu, paže, ramena a postupně celý trup od podložky až do sedu.

Při cvičení se vyvarujeme švihových pohybů a odrazu trupu od podložky.