

Cvik na posílení svalů břicha



Posiluje břišní svaly.

Provedení: základní poloha: leh na zádech, dolní končetiny v přednožení do pravého úhlu vůči trupu a v lehkém protažení. Chodidlo je ve flexi (přitáhneme špičky k nártu).

Pohybujeme dolními končetinami tak, jako kdybychom obrazně "chodili po stropě". Při cvičení nekrčíme kolena a po celou dobu tlačíme bedra k podložce.

Cvik provádíme do pocitu únavy břišního svalstva.