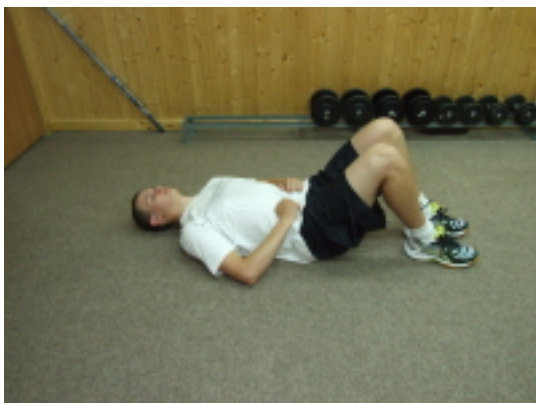


Tréninkový program BK ČSLH
Hluboký stabilizační systém



HSS 1: leh na zádech, bedra přitlačená k podlaze, nohy pokrčené



HSS 1a: zdvih pánve a zpět



HSS 2: leh na boku, opora na předloktí, pánev je mírně nad zemí



HSS 2a: zdvih pánve a zpět



HSS 3: leh s oporou na předloktích, pánev nad zemí, chodidla na špičkách



HSS 3a: zdvih pánve a zpět

Tréninkový program BK ČSLH
Hluboký stabilizační systém



HSS 4: lež na zádech, jedna noha pokrčená



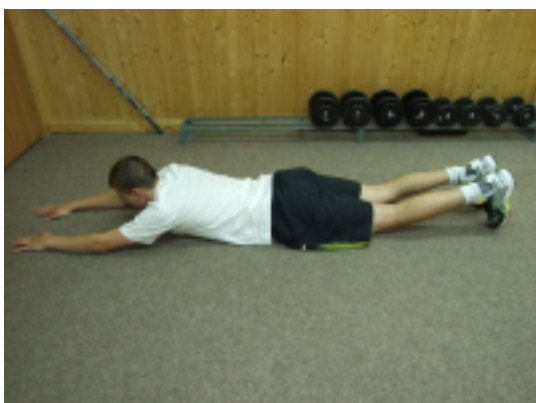
HSS 4a: zdvih druhé nohy



HSS 5: lež na bok, vrchní noha vytváří oporu



HSS 5a: zdvih spodní nohy



HSS 6: lež na břiše, natažené ruce

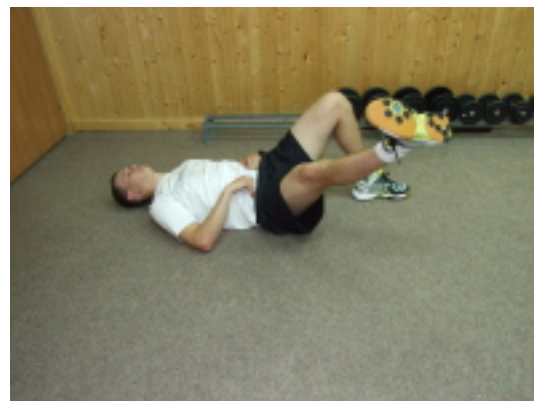


HSS 6a: zdvih střídavě levá ruka, pravá noha a pravá ruka, levá noha

Tréninkový program BK ČSLH
Hluboký stabilizační systém



HSS 7: leh na zádech, pokrčená jedna noha



HSS 7a: zdvih druhé nohy do strany



HSS 8: leh na zádech, pokrčené nohy, kolena svírají softball



HSS 8a: ruce křížem na prsa a zdvih trupu

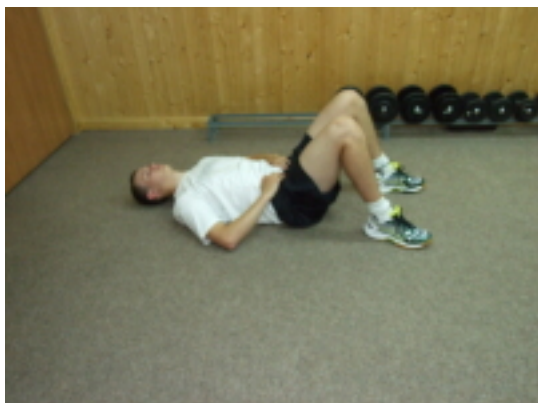


HSS 9: leh na zádech, pokrčené nohy, kolena svírají softball



HSS 9a: ruce křížem na prsa a zdvih nohou

Tréninkový program BK ČSLH
Hluboký stabilizační systém



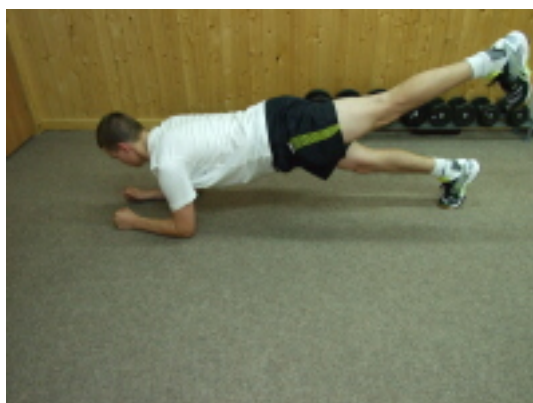
HSS 10: lež na zádech, pokrčené nohy



HSS 10a: zdvih pánve, nohy a zpět



HSS 11: lež s oporou na předloktích, pánev nad zemí, chodidla na špičkách



HSS 11a: zdvih pánve, nohy a zpět



HSS 12: lež na boku, opora na předloktí, pánev je mírně nad zemí



HSS 12a: krut trupem vpřed

Tréninkový program BK ČSLH
Hluboký stabilizační systém



HSS 12b: krut trupem vzad

**Tréninkový program BK ČSLH
Hluboký stabilizační systém**

