

Tréninkový program BK ČSLH
Hluboký stabilizační systém



HSS 13: leh na zádech, bedra přitlačena k podlaze, nohy pokrčené na softballu



HSS 13a: zdvih pánve a zpět



HSS 14: leh s oporou na předloktích, pánev nad zemí, nártý na softballu



HSS 14a: zdvih pánve a zpět



HSS 15: leh na boku, opora na předloktí, pánev je mírně nad zemí, kotník na softballu



HSS 15a: zdvih pánve a zpět

Tréninkový program BK ČSLH
Hluboký stabilizační systém



HSS 16: vzpor ležmo na softballu



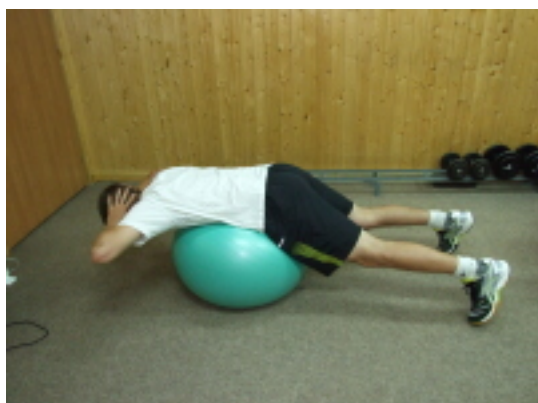
HSS 16a: krátký klik na softballu a zpět



HSS 17: leh na gymballu na zádech, ruce za hlavou



HSS 17a: sed a zpět



HSS 18: leh na gymballu na břicho, ruce za hlavou



HSS 18a: zdvih a zpět

**Tréninkový program BK ČSLH
Hluboký stabilizační systém**



HSS 19: leh bokem na gymballu, ruce za hlavou



HSS 19a: zdvih trupu a zpět



HSS 20: vzpor na rukách, nohy na gymballu



HSS 20a: kolena přitahujeme na prsa, nohy do špiček na gymballu



HSS 21: vzpor na rukách, nohy na gymballu



HSS 21a: pánev vystrkujeme do výšky, nohy do špiček na gymballu

Tréninkový program BK ČSLH
Hluboký stabilizační systém



HSS 22: poklek, předloktí na gymballu



HSS 22a: rolujeme po gymballu vpřed a zpět



HSS 23: leh zádama na gymballu, v obou rukách jednoručku



HSS 23a: rotace rukama a trupem do strany



HSS 24: vzpor na rukách, nohy ze široka na gymballu

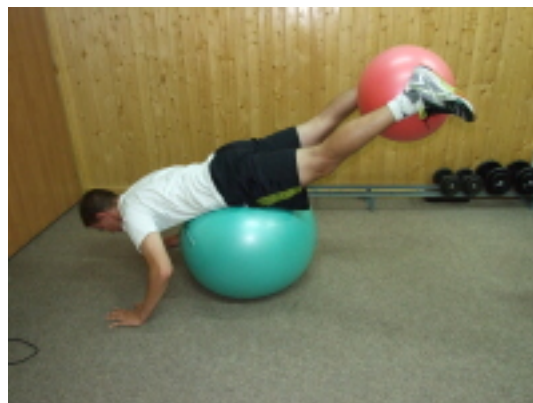


HSS 24a: rotace dolní polovinou těla do strany

Tréninkový program BK ČSLH Hluboký stabilizační systém



HSS 25: leh břichem na gymballu, mezi kotníky držíme sofball, ruce na zemi



HSS 25a: zdvih nohou do výšky



HSS 26: sed ze široka, nohy se nedotýkají země a současně mačkáme kolena gymball