

Original Pezzi Soffball

- **Cvik 1**

Sed na míči s jednou nohou pokrčenou před míčem, druhou nohou nataženou dozadu. Natažená noha je v jedné rovině s tělem. Paže se dotýkají podlahy. V této strečinkové (Stretching) poloze vydržte 15 vteřin. Obtížnost cviku zvýšíte zvedáním natažené ruky nad hlavu. Tento cvik provádějte střídavě levá a pravá strana.



- **Cvik 2**

Sed na míči, nohy pokrčené a roztažené. Záda udržujte v rovině a ruce položte na kolena. Nyní pokrčené a roztažené nohy natáhněte. Horní část těla předkloněte a rukama se dotýkejte nohou. Nohy jsou natažené, záda rovná a udržujte rovnováhu. V této strečinkové poloze vydržte 15 vteřin.



- **Cvik 3**

Leh na zádech, pokrčené nohy položte patou na míč, paže jsou volně podél těla. Zvedejte pánev a napínejte hýžďové a břišní svaly. 10 x opakovat.



- **Cvik 4**

Vkleče uchopte míč a předpažte. Střídavě natažené ruce s míčem vzpažte a předpažte. 10 x opakovat.



- **Cvik 5**

Stoupněte si zády ke stěně, míč umístěte pod bedra. Nohy pokrčte do dřepu a ruce předpažte. Míč udržujte mezi stěnou a zády. 10 x opakovat.



- **Cvik 6**

Leh na zádech, paže podél těla. Pokrčenýma nohama přitlačte chodidly míček proti stěně. Míček koulejte po stěně až do napnutých nohou. 10 x opakovat.



- **Cvik 7**

Leh na zádech, míč uchopte mezi kotníky. Nohy a pánev zvedněte a natažené nohy s míčkem přeneste přes hlavu. Paže zůstávají podél těla. 10 x opakovat.



- **Cvik 8**

Lehněte si na pravý bok, levou pokrčenou nohu položte kolennem na míč před tělem. Pravou nataženou nohu nadzvedávejte. 10 x opakovat.



- **Cvik 9**

Sedněte si na Soffball (Ø 15,22 o 26 cm), ruce na podlaze, nohy ohnuté. Provozovat malé boční pohyby pánve zprava doleva, držet trup rovně.



- **Cvik 10**

Lehnete si na záda, pokrčte nohy a dala pánve na Soffball (Ø 15,22 o 26 cm). Provozovat malé boční pohyby pánve zprava doleva.



- **Cvik 11-12**

Relaxace.

