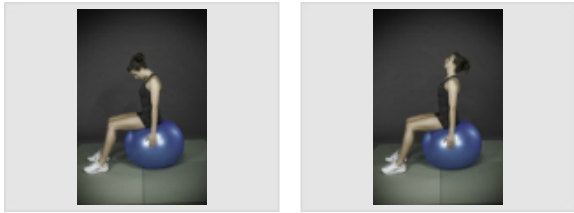


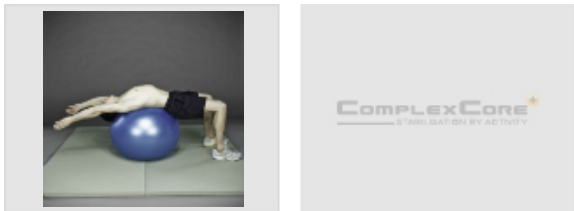
**Name:** Rozhodcovia SFZ  
**Training:** Fitlopta\_stabilizácia  
**Erstellt von:** jan hianik



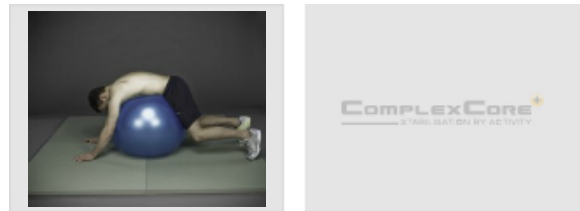
**01** Pomalý predklon záklon (krčná chrbtica) 8 + 8



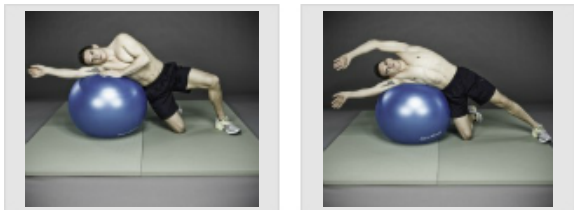
**02** Pomalé úklony krkom do strán (8 + 8)



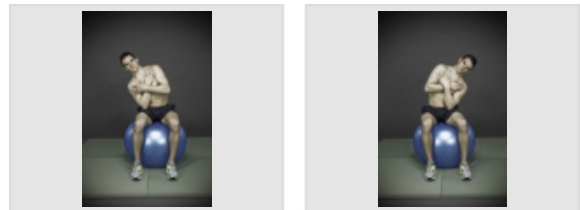
**03** Mobilizácia chrbta, 30 sek ostat v polohe



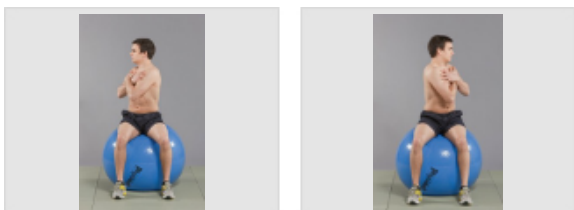
**04** Mobilizácia brucha, 30 sek ostat v polohe



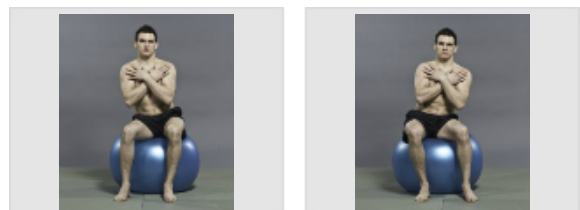
**05** Mobilizácia bočného svalstva, hornou končatinou pomaly vzpažovať (30 sek. jedna strana)



**06** Mobilizácia v rotácii - pomalé úklony (8+8)



**07** Mobilizácia v rotácii - vytocenia vpravo, vľavo (8+8)



**08** Mobilizácia panvy - krúženie panvou 8 x vľavo, 8 x vpravo)

Name: Rozhodcovia SFZ  
Training: Fitlopta\_stabilizacia  
Erstellt von: jan hianik

## Prvá séria



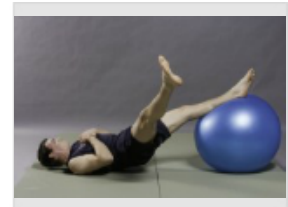
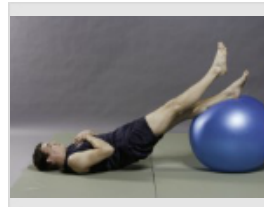
**09** Brucho - ruky pri hlave, striedavo predklon P-L 16 opak.



**10** Chrbát - výdrž 30 sek, ruky aj v prekrížení na tele



**11** Bok - unožiť s 30 sek výdržou



**12** Komplex - unožiť striedavo P-L 12 - 12

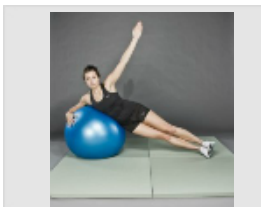
## Druhá séria



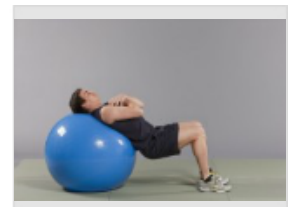
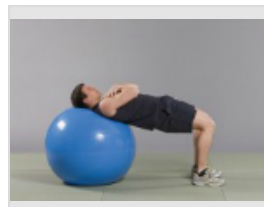
**13** Brucho striedavo pomaly vzpaž - pripaž 20 x (použiť jednorucne male cinky)



**14** Chrbát - striedavo prednožiť s výdržou P-L (8 + 8 x)



**15** Bok - upažiť a unožiť (každá strana 30 sek.



**16** Komplex - lah na chrbte skríž ruky, panva hore - dole (16 opakovaní)

Name: Rozhodcovia SFZ  
Training: Fitlopta\_stabilizácia  
Erstellt von: jan hianik

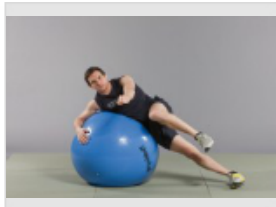
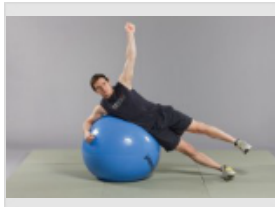
## Tretia séria



**17** Brucho Opriet o lakte, zvihni boky s výdržou (2 x 30 sek)



**18** Chrbát - pomalé základy (8 + 8 x)



**19** Bok ruka - koleno k sebe (na každú stranu 8 x)

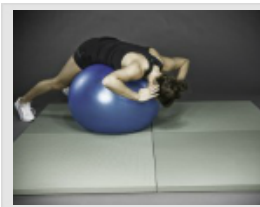


**20** Komplex ruky v bok striedavo prednožit P-L (8 + 8)

## Štvrtá séria



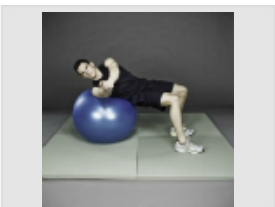
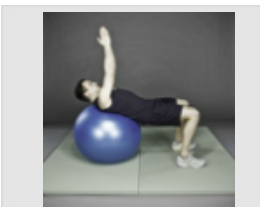
**21** Brucho - prichyt loptu nohami (16 x)



**22** Chrbát - záklon s rotáciou (8 + 8 x)



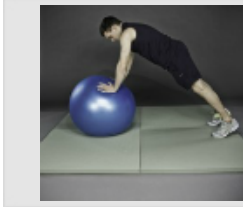
**23** Bok - jedna noha 8 x pokrcená prednož, zanož, druha noha 8 x)



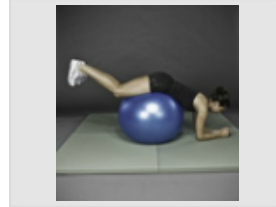
**24** Komplex - Spoj ruky, vytocit do strany, P-L 16 x)

Name: Rozhodcovia SFZ  
Training: Fitlopta\_stabilizácia  
Erstellt von: jan hianik

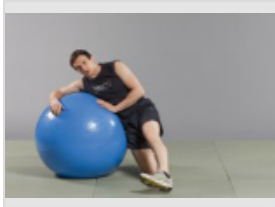
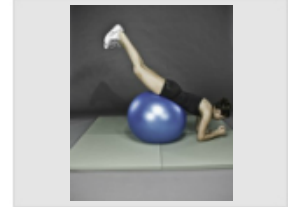
## Piata séria



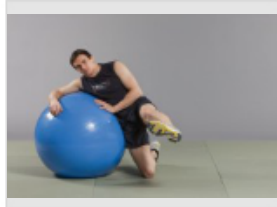
25 Brucho - Kluk, rolovať na lakte (8 x)



26 Chrbát Ruky na laktoch zanožovať obidvomi nohami (8 x)



27 Bok prednožovať vystretou nohou (8 x každá noha)



28 Komplex - balancovanie na jednej ruke (2 x 30 sek.)

