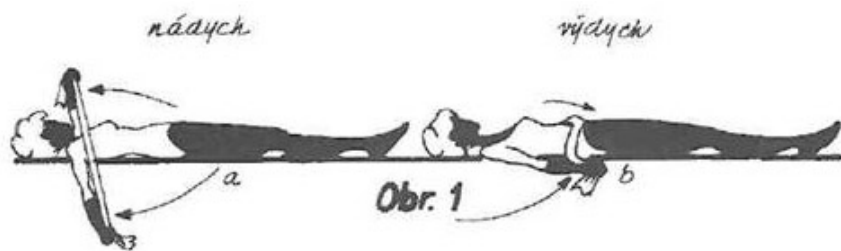


# CVIČENIE S GUMENÝN PÁSOM I.

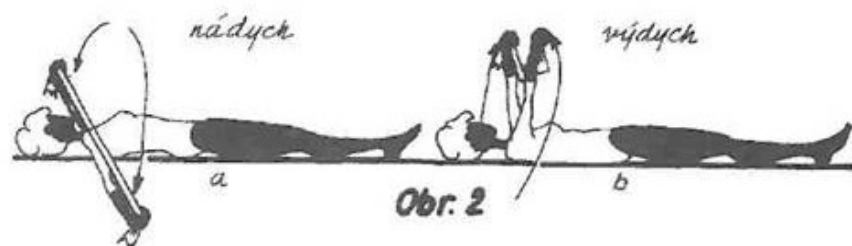
## Cvik 1



Základná poloha v leže na chrbte. Ruky sú vystreté, uchopte pás, zdvihnite ruky nad podložku asi 20 cm.

- s nádychom rozťahnite ruky a chvíľu vydržte.
  - s výdychom sa vrátite do východiskovej polohy.
- 

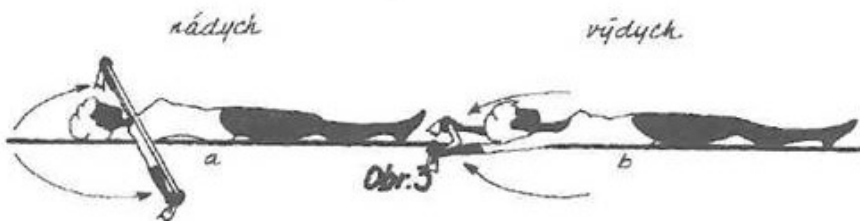
## Cvik 2



Základná poloha v leže na chrbte. Uchopte pás, ruky predpažte.

- s nádychom rozťahnite ruky a chvíľu vydržte.
  - s výdychom sa vrátite do východiskovej polohy.
- 

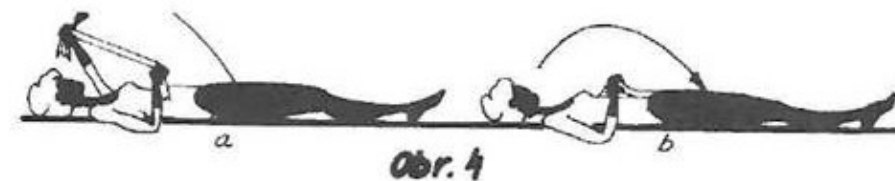
## Cvik 3



Základná poloha v leže na chrbte. Uchopte pás a vzpažte.

- s nádychom rozťahnite ruky a chvíľu vydržte.
  - s výdychom sa vrátite do východiskovej polohy.
- 

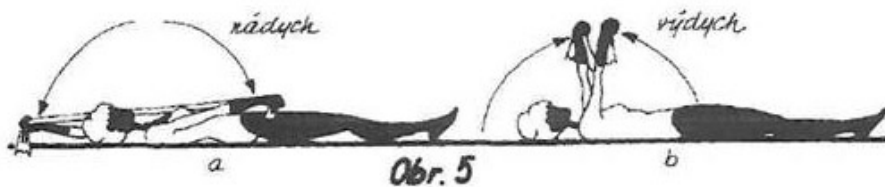
## Cvik 4



Základná poloha v leže na chrbte. Pravú ruku pokrčte v lakti a uchopte pás, pravá ruka ostáva fixovaná na pravej strane.

- druhou rukou uchopte voľný koniec pásu a s nádychom oblúkovitým pohybom upažte.
  - s výdychom sa vrátite do východiskovej polohy. Opakujte aj s druhou rukou niekoľko krát.
-

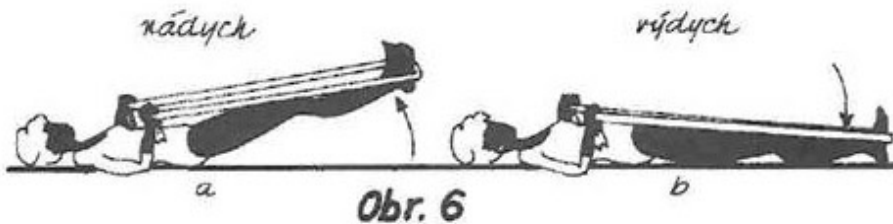
Cvik 5



Základná poloha v leže na chrbte. Uchopte pás a predpažte.

- a. s nádychom jednu ruku vzpažíte, druhá ide ku stehnu a chvíľu vydržte.
- b. s výdychom vymeníte ruky.

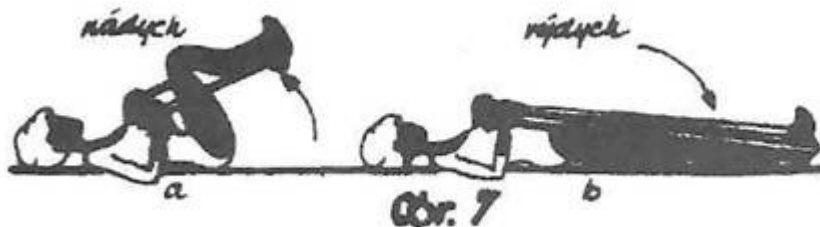
Cvik 6



Základná poloha v leže na chrbte. Uchopte pás tak, aby vám prechádzal pod plôškami nôh.

- a. s nádychom dvíhajte nohy nad podložku, do výšky ako môžete.
- b. s výdychom sa vrátite do východiskovej polohy.

Cvik 7



Základná poloha v leže na chrbte. Uchopte pás ako pri predošlom cviku.

- a. s nádychom pritiahnite k sebe nohy pokrčené v kolenách.
- b. s výdychom ich opäť vystrite.

Cvik 8

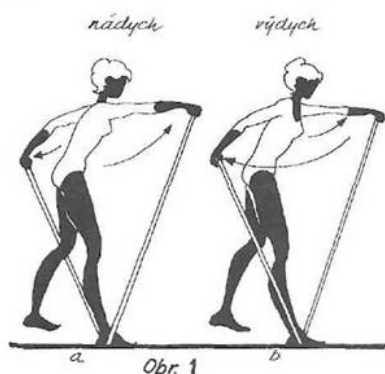


Základná poloha v leže na chrbte. Uchopte pás ako pri predošlom cviku.

- a. s nádychom rozťahnite nohy čo najviac ako môžete.
- b. s výdychom sa vrátite do východiskovej polohy.

## CVIČENIE S GUMENÝN PÁSOM II.

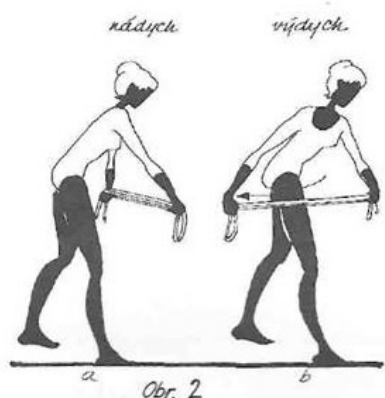
### Cvik 1



Základné postavenie: stojíte s mierne rozkročenými nohami,

- pravou nohou sa postavte na gumený pás, ktorý držíte v oboch rukách., ľavá noha je vzadu. Nohy sú mierne pokrčené. S nádychom pravá ruka ide dopredu a ľavá dozadu,
- s výdychom sa poloha rúk vystrieda. Rukami robíte pohyby ako pri lyžovaní na bežkách. Cvik vystriedate aj s výdychom sa vrátite do východiskovej polohy.

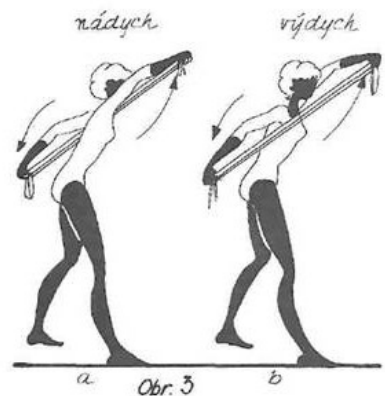
### Cvik 2



Základné postavenie: stoj s mierne rozkročenými nohami, ľahký predklon:

- ruky sú zvesené, uchopte pás pred sebou zložený na polovičku, s nádychom rozťahnite ruky pred sebou akoby ste držali pádlo.
- s výdychom pravú ruku ťahajte dozadu akoby ste veslovali a znova sa vrátite do východiskovej polohy, pokračuje alternatívne ľavou rukou. Pohyb rúk napodobňuje pádlovanie pri kajaku.

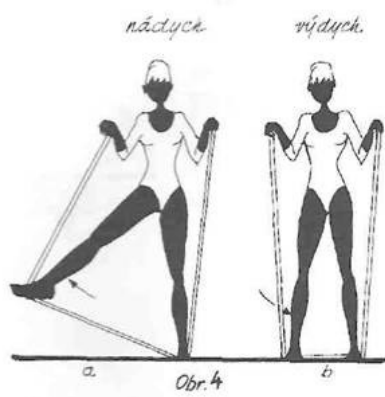
### Cvik 3



Základné postavenie: stoj s mierne rozkročenými nohami,

- v predpažených rukách držíte gumený pás a s nádychom ide pravá ruka hore a ľavá dole ako pri plávaní kraula,
- s výdychom ruky vystriedajte.

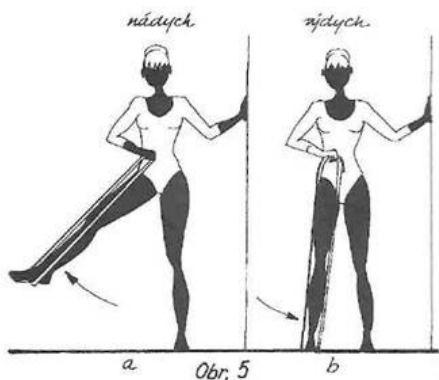
### Cvik 4



Základné postavenie: stoj s mierne rozkročenými nohami

- stojíte na páse, pás chytíte pokrčenými rukami v lakt'och a s nádychom pomaly unožte pravú nohu.
- s výdychom sa vrátite do východzej polohy. Opakujte aj s druhou nohou.

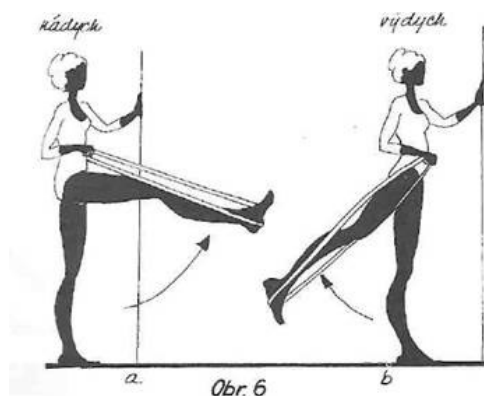
Cvik 5



Základné postavenie: stoj s mierne rozkročenými nohami,

- a. stojíte na páse pravou nohou a oba konce pásu držíte v pravej ruke., vo výške pásu. Pre lepšiu stabilitu oprite sa o stenu. S nádychom unožíte pravou
- b. s výdychom sa vrátite do východzej polohy. Cvik robte aj s druhou nohou.

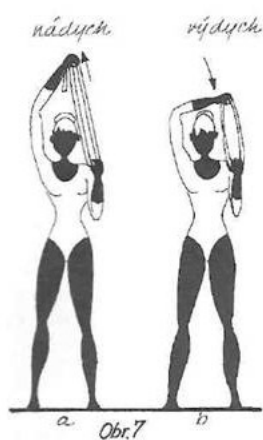
Cvik 6



Základné postavenie ako pri cviku 5.

- a. s nádychom prednožíte,
- b. s výdychom pravú nohu zanožite. Cvik opakujte aj s druhou nohou.

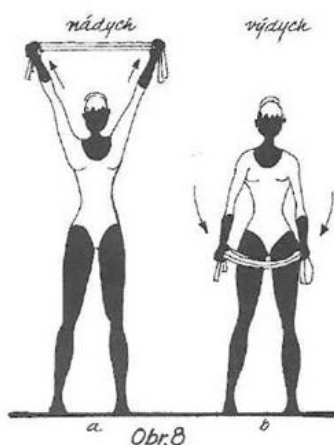
Cvik 7



Preložený pás chytíme pravou rukou vo výške ramena

- a. s nádychom ho ťaháme ľavou rukou hore,
- b. s výdychom sa vrátíme do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj na druhej strane.

Cvik 8

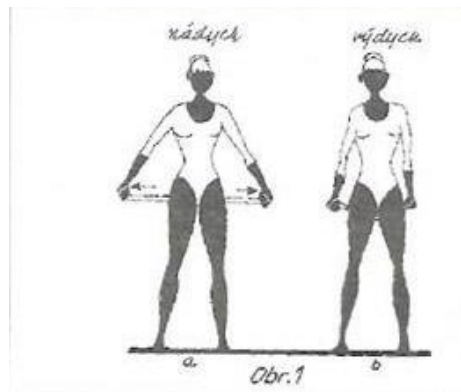


Na záver sa vydýchajte: preložený pás uchopte oboma rukami pred telom,

- a. s nádychom pomaly vzpažte, zároveň rukami napínajte pás do strán,
- b. s výdychom sa pomaly vrátite do východiskovej polohy. Opakujte pomaly 10x.

## Cvičenie s gumeným pásom (Dynaband, Terraband) III.

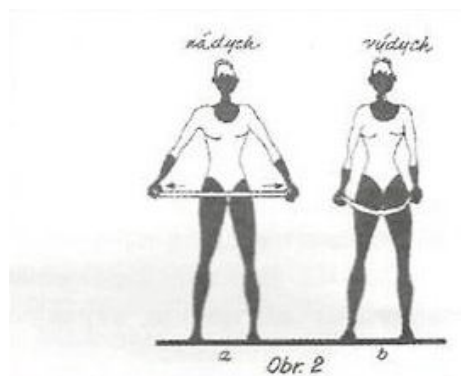
### Cvik 1



Základné postavenie: stojíte s mierne rozkročenými nohami,

- gumený pás uchopíte oboma rukami poza chrbát a s nádychom ruky rozťahnite, napočítajte v duchu do štyroch
- s výdychom sa vrátite do východiskovej polohy.

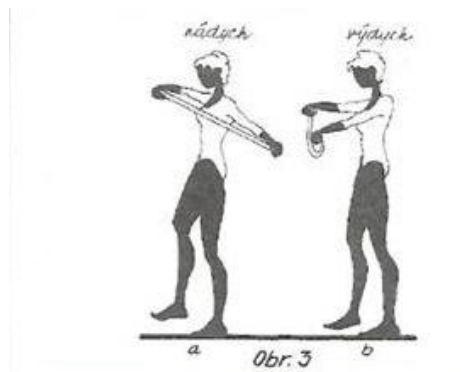
### Cvik 2



Základné postavenie: stoj s mierne rozkročenými nohami,

- ruky sú zvesené, uchopíte pás pred sebou, s nádychom rozťahnite ruky, chvíľu vydržte
- s výdychom sa vrátite do východiskovej polohy.

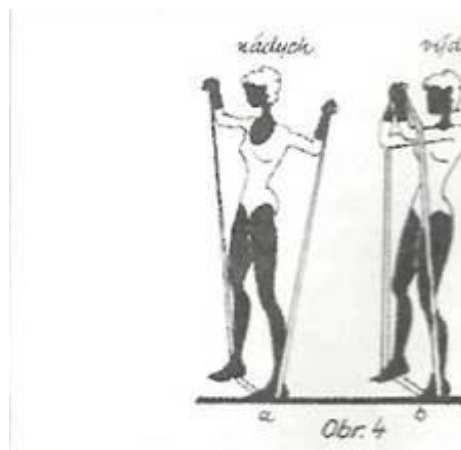
### Cvik 3



Základné postavenie: stoj s mierne rozkročenými nohami,

- v predpažených rukách držíte gumený pás a s nádychom ruky rozťahnite
- s výdychom sa vrátite do východiskovej polohy

### Cvik 4



Základné postavenie: stoj s mierne rozkročenými nohami,

- stojíte na páse, pás chytíte pokrčenými rukami v lakt'och a s nádychom pomaly rozpažujete
- s výdychom sa vrátite do východzej polohy.

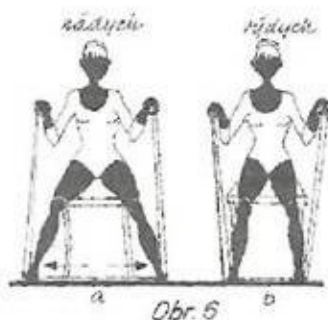
Cvik 5



Základné postavenie: stoj s mierne rozkročenými nohami,

- a. stojíte na páse a ťaháte ho poza chrbát, držíte na pleciach, s nádychom pokrčíte mierne nohy v kolenách
- b. s výdychom sa vyrovnáte.

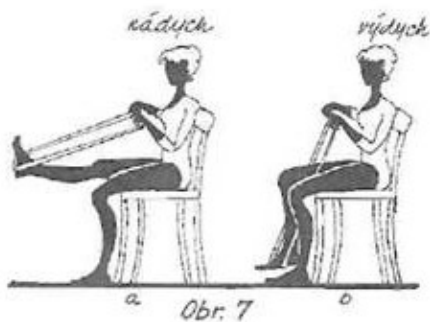
Cvik 6



Sadnite si na stoličku, pohodlne si opríte chrbát,

- a. uchopte pás, mierne rozťahnuté nohy máte položené na páse, s nádychom sa snažte nohy rozťahnuť (roznožiť)
- b. s výdychom sa vráťte do východzej polohy.

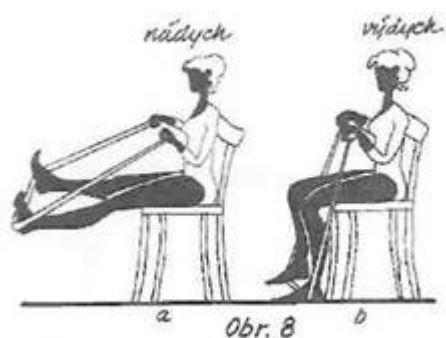
Cvik 7



Sadnite si na stoličku, pohodlne si opríte chrbát,

- a. uchopte pás, pravá noha je na páse, s nádychom nohu dvíhajte
- b. s výdychom sa vráťte do východiskovej polohy.

Cvik 8



Sadnite si na stoličku, pohodlne si opríte chrbát,

- a. uchopte pás, mierne rozťahnuté nohy máte na páse, s nádychom dvíhajte nohy pred seba
- b. s výdychom sa vráťte do východiskovej polohy.