**Niekoľko cvikov na spevnenie stredu tela** vrátane možností, ako si ich spestriť použitím [športových pomôcok](https://www.insportline.sk/pomocky-na-cvicenie):

**1. Na štyroch**

* Začnite v pozícii na štyroch. Dlane sú pod ramenami, bedrá v jednej línii s kolenami. Toto je východisková poloha.
* Nadýchnite sa a **natiahnite pravú ruku vpred a ľavú nohu vzad**. Držte rovný chrbát a boky v jednej rovine s podlahou. Predstavte si, že za sebou máte stenu, do ktorej tlačíte nohou.
* **S výdychom zatiahnite koleno a lakeť pod seba, pričom zaguľatíte chrbát** a ľavú dlaň tlačíte do zeme.
* **Spravte 6 opakovaní a potom zadržte telo v polohe s vystretou nohou a rukou na dobu 4 nádychov.** Celé zopakujte s opačnou rukou a nohou. Cvičte 2 – 3 série.



**TIP:** Pre náročnejšiu verziu cviku použite [členkové závažia](https://www.insportline.sk/16940/nastavitelne-clenkove-zavazia-insportline-ankler-x-2x225-kg) a/alebo [balančnú podložku](https://www.insportline.sk/7015/balancna-podlozka-insportline-dome-mini).



**2. Mŕtvy chrobák**

* **Ľahnite si na chrbát** s rukami natiahnutými smerom k stropu a nohami pokrčenými
v kolenách a zdvihnutými zo zeme. Toto je východisková poloha.
* Pomaly vystrite pravú nohu a súčasne vystrite ľavú ruku nad hlavu. **Ruku aj nohu zadržte kúsok nad zemou.** Zatiahnite zadok a po celý čas držte aktívny core. Spodný chrbát pritlačte do podložky.
* Vráťte ruku aj nohu späť do východiskovej polohy. Zopakujte s opačnou rukou
a nohou.
* **Spravte 10 opakovaní pre každú stranu.** Cvičte 3 – 4 série.



**TIP:** Pre náročnejšiu verziu cviku si do rúk vezmite malé [jednoručné činky](https://www.insportline.sk/108/vinylove-cinky-insportline-2-x-1-kg), prípadne si cvičenie spestrite použitím [expandera](https://www.insportline.sk/11829/gumovy-pas-insportline-hangy-275-cm-light), ktorý umiestnite na členky.

**3. Plank na jednej nohe**

* Východisková pozícia je pozícia **planku na vystretých rukách**. Dlane sú pod ramenami, nohy vystreté a päty tlačíte vzad.
* Pomaly **zdvihnete jednu nohu** a držíte ju maximálne vystretú, pričom pätu stále tlačíte vzad. Dbajte na to, aby vám zadok nepadal dolu a neprehýbali ste kríže.
* **Vydržte po dobu 4 – 5 nádychov a vymeňte nohy.** Opakujte 3 – 4-krát.



**TIP:** Ak obe ruky umiestnite na [medicinbal](https://www.insportline.sk/6923/medicinbal-insportline-mb63-2kg), cvik bude náročnejší z hľadiska udržania stability a rovnováhy.



**4. Príťahy kolien s diskom**

* Východisková pozícia je plank na vystretých rukách. Dlane sú pod ramenami, nohy vystreté a päty tlačíte vzad. Pod jednou aj druhou špičkou máte [kĺzavý disk](https://www.insportline.sk/11842/klzavy-disk-insportline-flux-dot).
* **Pritiahnite vpred k hrudníku striedavo jedno a potom druhé koleno**, pričom špička stále drží disk, ktorým kĺžete vpred a vzad. Následne **pritiahnite pod seba obe kolená súčasne**. Toto je jedno opakovanie.
* **Spravte 8 – 10 opakovaní.** Cvičte 3 – 4 série.



**5. Balančné cvičenie**

* Postavte sa vzpriamene a**jednu nohu pokrčenú v kolene zdvihnite hore pred seba**.
* **Pomaly púšťajte trup vpred a dolu, zatiaľ čo nohu vystierate vzad.** Aj pätu pri tom tlačíte vzad.
* Paže sa snažte vystrieť čo najviac vpred. **Na niekoľko sekúnd zadržte** a vráťte sa späť do pozície s kolenom pred sebou.
* **Zopakujte 6-krát a zadržte v spodnej pozícii na dobu 4 nádychov.** Vymeňte nohy. Cvičte 2 – 3 série.



**TIP:** Ak pri cvičení využijete [balančnú podložku](https://www.insportline.sk/7015/balancna-podlozka-insportline-dome-mini), na ktorú sa postavíte, cvik bude náročnejší z hľadiska udržania stability a rovnováhy.

