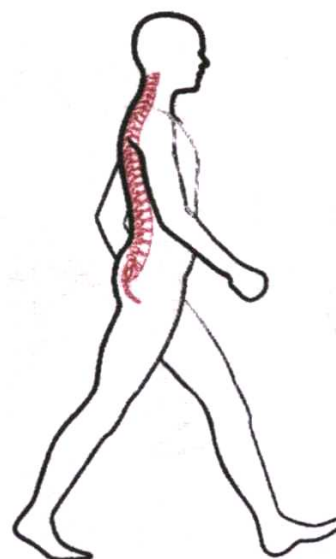
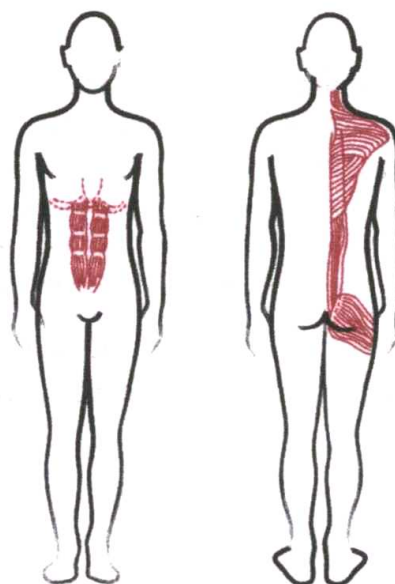
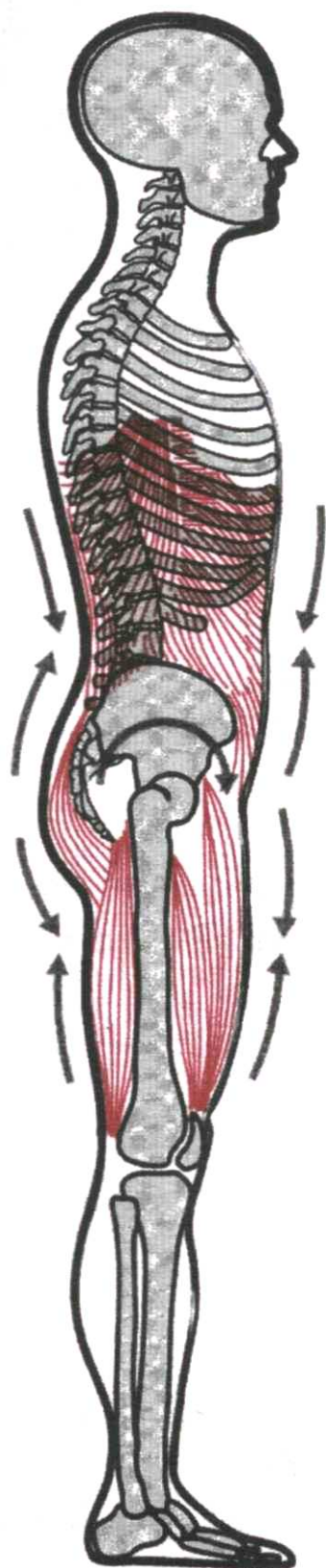


STOJ



Správný stoj - stáhneme hýžděvé a břišní svaly, ramena mírně tlačíme vzad a dolů, lopatky držíme u sebe, bradu zasuneme vzad. *Pozn. Stejně držení těla platí i při chůzi.*

Nesprávný stoj - povolené hýžděvé a břišní svaly, prohnutí v oblasti bederní páteře, vyklenutí břišní stěny, kulatá záda, ramena předsunutá vpřed, předklon nebo předsun hlavy.

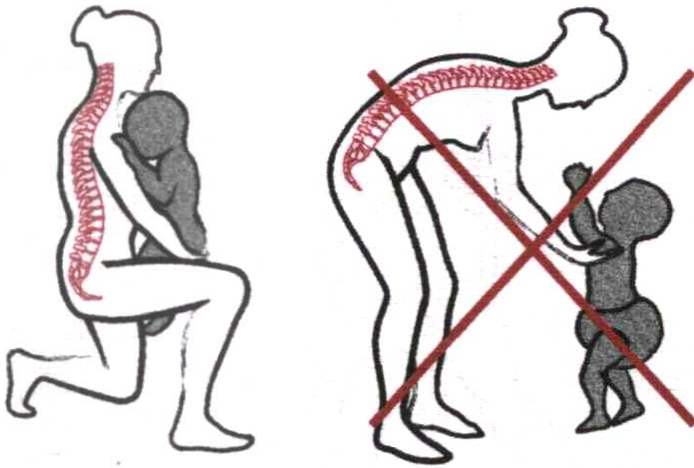
SED

Správný sed - důležitá je výška sedadla, kyčle máme ve stejné výšce jako kolena nebo mírně výš, stáhneme hýžďové a břišní svaly, vyrovnáme páteř, lopatky držíme u sebe, ramena mírně tlačíme vzad a dolů.

Nesprávný sed - tzv. chabý sed, povolené břišní a zádové svaly, kulatá záda, ramena předsunutá vpřed, předklon nebo předsun hlavy.



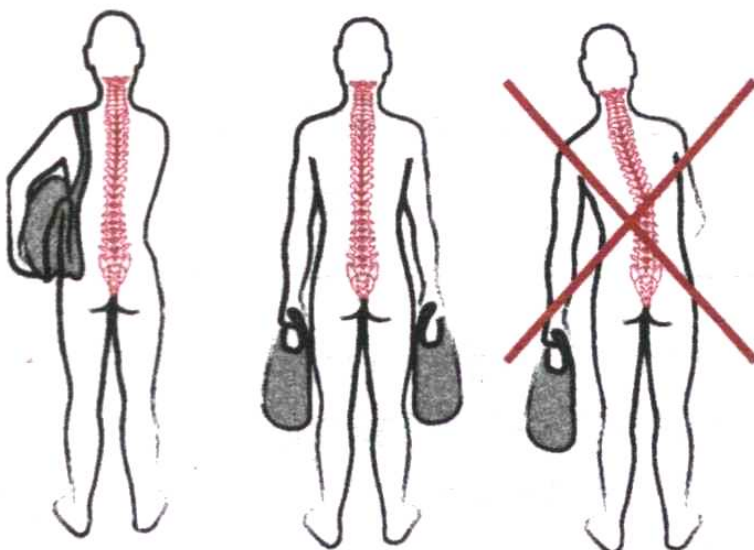
ZVEDÁNÍ BŘEMENE



Správně - držíme rovná záda, máme stažené břišní i hýžďové svalstvo a břemeno zvedáme ze dřepu nebo z kleku.

Špatně - zvedání břemene s ohnutými zády, zvedání břemene švihem se záklonem trupu.

NOŠENÍ BŘEMENE



Správně - rozložení váhy břemene na obě strany nebo nošení břemene před tělem, kdy je zachováno rovné držení páteře, tj. správný stoj.

Špatně - váha spočívá na jedné polovině těla, dochází k úklonu trupu a vychýlení páteře z osy.