

Příloha 1 - Anketa

CVIK	VHODNOST A FUNKČNOST	NÁROČNOST	POZNÁMKA (VLASTNÍ POCIT, PROSTOR PRO ZLEPŠENÍ...)
Obrázek č. 1 Most na jedné noze			
Obrázek č. 2 Rolování na míči			
Obrázek č. 3 Flowin, varianta bilaterálně			
Obrázek č. 4 Flowin, varianta unilaterálně			
Obrázek č. 5 Bulharské dřepy			
Obrázek č. 6 Bulharské dřepy s výpony			
Obrázek č. 7 Rumunské mrtvé tahy na jedné noze			
Obrázek č. 8 Swingy			
Obrázek č. 9 Výpady			
Obrázek č. 10 Výstupy			
Obrázek č. 11 Mrtvý tah			
Obrázek č. 12 Mrtvý tah – dřep single leg			

Obrázek č. 13 Dřep na jedné noze, varianta A			
Obrázek č. 14 Dřep na jedné noze na TRX			
Obrázek č. 15 Dřepy na jedné noze, varianta B			
Obrázek č. 16 Dřepy s pomocí bedny			
Obrázek č. 17 Přitahování nohy na flowinu			
Obrázek č. 18 Odtahování nohy vleže pomocí expandéru			
Obrázek č. 19 Výpony se závažím			
Obrázek č. 20 Skoky na bednu			
Obrázek č. 21 Plyometrické skoky			