

Příklady cvičení prostných. Číslo příkladu se shoduje s číslem obrázku v prezentaci Názvosloví cvičení prostných.

4 stoj

5 podřep

6 dřep

7 stoj zanožit pravou (pravá v zanožení)

8 dřep přednožit levou (levá v přednožení)

9 stoj snožný

10 stoj rozkročný

11 stoje nožné (přednožný, zánožný, únožný)

13 stoj spatný

14 stoj spojný

15 stoj rozpatný

16 stoj měrný

17 stoj zkřížený

18 sraz

19 stoj rozkročný

20 stoj rozkročný pravou vpřed

21 výpon rozkročný

22 stoj rozkročný pravou vpřed zevnitř

23 výpon rozkročný pravou vpřed dovnitř

24 stoj rozkročný pravou vpřed zkřížmo

25 výpon únožný pravou

26 stoj zánožný pravou dovnitř

27 stoj přednožný pravou zkřížmo

28 stoj přednožný pravou zevnitř pokrčmo

29 podřep spojný

30 podřep spatný

31 podřep zkřížený, pravá vpředu

32 podřep rozkročný

- 33 podřep rozkročný pravou vpřed
- 34 podřep rozkročný pravou vpřed zkřížmo
- 35 podřep přednožný pravou
- 36 podřep přednožný pravou dovnitř pokrčmo
- 37 podřep přednožný pravou dovnitř
- 38 podřep zánožný pravou dovnitř
- 41 dřep rozkročný (na špičkách)
- 42 dřep rozkročný pravou vpřed
- 43 dřep únožný pravou
- 44 dřep zánožný pravou pokrčmo
- 45 dřep přednožný pravou skrčmo, pravá na špičce
- 46 dřep – stoj (vztyk)
- 47 podřep – vztyk (stoj)
- 53 stoj spatný – předkrokem podřep rozkročný pravou vpřed dovnitř
- 54 klek – předkrokem výpon rozkročný pravou vpřed
- 55 stoj – úkrokem pravé dřep rozkročný na celých chodidlech
- 56 stoj zákrok pravou
- 57 podřep – úkrok pravou
- 58 stoj únožný pravou – přenos na obě (do stoje rozkročného)
- 59 stoj přednožný pravou – přenosem výpon rozkročný pravou vpřed
- 61 podřep – výkrok pravou vpřed (do podřepu zánožného levou)
- 62 dřep rozkročný – výkrok levou vpřed zevnitř, levá na špičce
- 65 dřep spojný – výpadem vpravo podřep únožný levou
- 66 stoj rozkročný – přenos na pravou (do stoje únožného levou)
- 68 klek (normální, skrčmo, sedmo)
- 69 klek únožný levou
- 70 klek sedmo zánožný pravou
- 71 klek na pravé
- 72 klek skrčmo na levé
- 74 klek rozkročný
- 75 klek rozkročný sedmo

- 76 stoj – klek
- 77 klek rozkročný – přísun levou
- 78 klek - posun pravou vpřed
- 79 klek na pravé – přenosem klek zánožný pravou
- 80 stoj – klek na pravou
- 82 stoj – výkrokem levé klek na pravou
- 83 sed pokrčmo
- 84 sed skrčmo ohnutě
- 85 sed roznožný
- 86 sed roznožný pravá přímo
- 87 sed zkřížný, levou přes
- 88 sed zkřížný skrčmo, pravou přes
- 89 sed zkřížný skrčmo, pravou přes, chodidla na stehnech (turecký sed)
- 90 sed skrčmo přednožný pravou
- 91 překážkový sed pravou (sed únožný pravou skrčmo)
- 92 sed odbočný, nohy vlevo skrčmo
- 93 stoj – dřepem přednožným levou – sed skrčmo přednožný levou
- 95 leh zkřížný, pravou přes
- 96 leh zkřížný, pravou přes, skrčmo
- 97 leh na břicho prohnutě
- 98 leh na pravém boku roznožný pravou vpřed
- 99 leh vznesmo
- 100 leh vznesmo roznožný pravou vpřed, špička na základně
- 101 stoj – leh
- 102 dřep – leh na břicho
- 103 klek – pádem vpřed leh na břicho
- 104 leh – přednožit – roznožit – spustit nohy vpravo
- 105 vzpor ležmo
- 106 klik ležmo
- 107 podpor na předloktích ležmo
- 108 podpor na loktech ležmo

- 109 vzpor dřepmo
- 110 vzpor vzadu ležmo
- 111 vzpor ležmo nohy vpravo
- 112 vzpor dřepmo
- 113 vzpor dřepmo spatný
- 114 mírný klik vzadu dřepmo – přednožit levou
- 115 vzpor na levé vlevo dřepmo úložný pravou
- 117 vzpor vzadu klečmo sedmo
- 118 vzpor klečmo, paže v prodloužení trupu
- 119 vzpor sedmo
- 120 podpor na předloktích vzadu sedmo
- 122 vzpor dřepmo spojný – odrazem nohama klik ležmo rozložný
- 123 vzpor ležmo – obratem vlevo pravou vzpor vzadu ležmo
- 124 vzpor stojmo – ručkováním vzpor ležmo
- 125 lezení střídnož a střídnoruč ve vzporu klečmo
- 148 předpažit (předpažení)
- 149 zapažit (zapažení)
- 150 vzpažit (vzpažení)
- 151 připažit (připažení)
- 152 upažit (upažení)
- 168 ze zapažení: oblouky vzhůru předpažit povýš
- 169 ze vzpažení zevnitř: oblouky dovnitř upažit
- 170 ze vzpažení: kruhy dovnitř
- 171 ze vzpažení: kruhy vlevo
- 172 z připažení: kruh levou vzad a pravou vpřed
- 183 míra krčení: skrčit, pokrčit, mírně pokrčit
- 184 skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl
- 185 pokrčit upažmo dolů, ruce v bok
- 186 mírně pokrčit zapažmo poníž, předloktí vpřed dolů
- 194 přednožit (přednožení) levou
- 195 unožit (unožení) levou

196 zanožit (zanožení) levou
197 ve stoji na lopatkách - roznožit
198 ve stoji na lopatkách - snožit
199 ve stoji na lopatkách – zkřížit nohy
200 přinožit levou
201 spustit nohy na základnu
205 míra krčení: skrčit, pokrčit, mírně pokrčit
206 skrčit přinožmo pravou, bérec vzad vzhůru
207 skrčit přednožmo vzhůru pravou, bérec svise
208 skrčit přednožmo pravou – zvolna zanožit pravou
209 pokrčit únožmo pravou, bérec svise – napnout pravou (do unožení)
210 skrčit zánožmo pravou – skrčit přednožmo pravou
215 předklon trupu (rovný), záklon trupu, úklon trupu
216 předklon trupu prohnutý
217 předklon trupu hluboký ohnutý, prsty na základnu
218 **mírný prohnutý předklon trupu, úplně vpravo**
219 předklon s pootočením trupu vpravo
220 hrudní záklon trupu
223 ve stoji - kruh trupem vpravo
224 v předklonu – kruh trupem vpravo
225 **hmity trupem předklonmo a hmity trupem v předklonu**
226 pánev podsadit a pánev vysadit
227 předklon hlavy, záklon hlavy, úklon hlavy