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 zkřižný

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 zkřižmo

25 výpon únožný pravou

26 stoj zánožný pravou dovnitř

27 stoj přednožný pravou zkřižmo

28 stoj přednožný pravou zevnitř pokrčmo

29 podřep spojný

30 podřep spatný

31 podřep zkřižný, pravá vpředu

32 podřep rozkročný

33 podřep rozkročný pravou vpřed

34 podřep rozkročný pravou vpřed zkřižmo

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 zkřižný, levou přes

88 sed zkřižný skrčmo, pravou přes

89 sed zkřižný 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 zkřižný, pravou přes

96 leh zkřižný, pravou přes, skrčmo

97 leh na břiše 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 břiše

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 únožný 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 roznožný

123 vzpor ležmo – obratem vlevo pravoruč vzpor vzadu ležmo

124 vzpor stojmo – ručkováním vzpor ležmo

125 lezení střídnonož 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 svisle

208 skrčit přednožmo pravou – zvolna zanožit pravou

209 pokrčit únožmo pravou, bérec svisle – 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