

## 2. cvičení PPOP

### Vestoji

- ✓ Rozehřátí – prošlapávání + zvedání kolen
- ✓ Rozdýchání + úklony
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Hlavou rotace, půlkroužek
- ✓ Širší stoj rozkročný a přenášíme váhu na jednu nohu – po několika opakováních vystřídáme – hlídáme si střed těla
- ✓ OB za zády u stěny – podřepy
- ✓ Nákrok s aktivovaným předním chodidlem, zadní pata odlepená + práce HKK + hrneme vodu – vystřídáme nohy + svícen – hlídáme si střed těla

### V kleku

- ✓ Stabilizace v kleku + balancování (jedna ruka a protilehlá noha)
- ✓ Stabilizace v kleku + představa gumy
- ✓ Sed na paty a protažení
- ✓ OB pod kolenem, odlepíme koleno i nárt druhé nohy a tou kýváme dopředu a dozadu
- ✓ Vzpor v kleku – přitažené špičky a odlepují se kolena + na střídačku jdeme kolenem dopředu a zpět – špičky jsou stále přilepené na zemi

### Vleže na boku

- ✓ Nízký šikmý sed s odlepeným bokem, HK jakoby drží velký míč, odlepíme i horní DK – vystřídáme strany

## **Vleže na zádech, DK položené na židličce**

- ✓ HKK směrem ke stropu , fajfky a představa odlepení pat
- ✓ HKK směrem ke stropu, fajfky a odlepíme paty + HKK jakoby drží velký míč, položíme jednu DK a poté druhou a teprve povolíme střed těla
- ✓ HKK jakoby drží velký míč, obě DKK odlepené od židličky a odtahujeme kousek od sebe 1 HK a protilehlou DK – jakoby mezi nimi byla guma
- ✓ OB pod bedry – DKK pokrčené a zvedneme – HKK jsou v předpažení a hmitáme jimi + to stejné a obě HKK dáváme směrem k hlavě
- ✓ Na OB se povrtět
- ✓ OB dáme mezi lopatky, DKK jsou pokrčené a jen prodýchání
- ✓ OB mezi lopatkami, DKK pokrčené, aktivace středu těla a celým tělem se posunujeme směr k hlavě a k nohám
- ✓ OB pod krční páteří – rotace hlavou, ležatá osmička nosem

## **Vleže na břicho**

- ✓ Žabák

## **Vkleku**

- ✓ Kočičí hřbet buď s nataženými HKK nebo ruce na předloktí
- ✓ Vsedě masáž zadní i boční strany DK ježkem

*Dobrá práce, děkuji za pozornost.*

