

1. Cvičení PPOP

Vestoji

- ✓ Prošlapávání
- ✓ Rozdýchání
- ✓ Úklony
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Uvolnění ramen – jedna ruka točí dopředu druhá vzad
- ✓ OB zády u stěny – podřepy
- ✓ Čelem ke zdi – kliky + s jednou nohou zvednutou
- ✓ Široký stoj rozkročný v upažení posilování

Vkleku

- ✓ Stabilizace vkleku – hřebík
- ✓ Jedna ruka, protilehlá noha a přitahujeme k sobě – představa gumy mezi nimi
- ✓ Sed na paty a protažení
- ✓ OB pod kolenem, odlepíme koleno i nárt druhé nohy tu natahujeme – vystřídáme
- ✓ Rytíř s aktivovanou přední nohou, pánev přibližujeme jakoby ke kolenu, horní končetina se natahuje jakoby pro něco šikmo
- ✓ Vzpor vkleku – přitažené špičky a odlepují se kolena

Vleže na boku

- ✓ Unožování a posilování do zevní rotace
- ✓ OB pod bokem a přitahujeme horní DK

Vleže na zádech DK položené na židličce

- ✓ Dlaně položené na stehnech, tlačíme do stehen a přitahujeme koleno k břichu
- ✓ HKK směrem ke stropu a odlepíme 1DK a dáváme do strany
- ✓ HKK směrem ke stropu, fajfky a představa odlepení pat

Protažení

- ✓ Vleže na zádech 1 DK je pokrčená a vytočená do strany
- ✓ Promasírovat DKK ježkem hýždě i zevní stranu DK
- ✓ V tureckém sedu proplést prsty, protažení HKK, úklon
- ✓ Vkleku kočičí hřbet s nataženými HKK , ruce na předloktí
- ✓ V rytíři protažení zadní strany stehna přední DK

Dobrá práce, děkuji za pozornost.