

3. cvičení PPOP

Vestoji

- ✓ Rozehřátí- prošlapávání+ HKK
- ✓ Uvolnění ramen – jedna ruka točí dopředu druhá vzad
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Hlavou rotace, půlkroužek
- ✓ Širší stoj rozkročný a přenášení váhy na jednu a druhou stranu + přenášení jen na jednu stranu
- ✓ Široký stoj rozkročný + paže v upažení posilování – ruce dlaněmi dolů, dlaněmi dopředu
- ✓ Nákrok s aktivovaným předním chodidlem, zadní pata odlepená + práce HKK + hrneme vodu- vystřídáme nohy + svícen – hlídáme střed těla

Vkleku

- ✓ Stabilizace vkleku + představa gumky
- ✓ Sed na paty a protažení
- ✓ OB pod kolenem, odlepíme koleno i nárt druhé nohy a tou kýváme dopředu a dozadu
- ✓ Jedna DK v zanožení a kýveme směr ke stropu
- ✓ Sed na paty ale zešikma

Šikmý sed

- ✓ Vysoký šikmý sed a vytahovat se za rukou

Vleže na zádech

- ✓ DKK pokrčené, HKK směr ke stropu + zvedání obou DKK + odtahujeme od sebe 1HK a protilehlou DK, jakoby mezi nimi byla gumka
- ✓ OB pod bedry + obě DKK zvednuté a jednu DK natahujeme
- ✓ OB pod bedry, obě DKK zvednuté + hmitáme HKK

- ✓ OB pod bedry, obě DKK zvednuté + obě HKK dáváme do vzpažení
- ✓ Přitáhneme obě kolena k břichu + povrtění na míčku
- ✓ Obě DKK položíme na židličku, zvedneme je a jednu DK dáváme do strany
- ✓ Obě DKK položené na židličce, přitažené špičky, ruce opřeme o stehna – lehce tlačíme, odlepíme DKK a tlačíme na střídačku jednou rukou proti noze
- ✓ Přitáhneme obě kolena a povrtíme se

Vleže na boku

- ✓ Spodní DK pokrčená, horní ruka před tělem + unožování
- ✓ Spodní DK pokrčená, horní ruka před tělem + posilování zevních rotátorů

Protažení

- ✓ Vleže na zádech, 1 DK vytočená do strany a obě přitáhneme k břichu
- ✓ Obě DKK pokrčené, chodidla u sebe, kolena od sebe
- ✓ Rytíř + přední pokrčená, přeneseme na ni váhu
- ✓ Rytíř + přední natažená, skláníme se k noze
- ✓ Turecký sed + napřímení páteře + hlavou do úklonu + šikmý předklon
- ✓ Turecký sed + propleteme prsty a vyhrbíme záda
- ✓ Turecký sed + úklon trupem

Dobrá práce, děkuji za pozornost