

5. cvičení PPOP

Vestoji

- ✓ Rozehřátí – prošlapávání + HKK
- ✓ Uvolnění ramen – jedna točí dopředu, druhá dozadu
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Hlavou rotace, půlkroužek
- ✓ OB za zády u stěny + podřepy
- ✓ OB za zády + kroužek, ležatá osmička
- ✓ Nákrok s aktivovaným předním chodidlem, zadní pata odlepená + práce HKK – hrneme vodu, letadlo

Sed na gymballu

- ✓ S TB ruce víc jak je šířka ramen + cvičení do diagonály
- ✓ S TB ruce v předpažení a hmitáme od sebe
- ✓ S TB dáme do vzpažení + stahujeme do svícnu
- ✓ Protážení – ruka před tělem, ruka za tělem směr k lopatce
- ✓ Propleteme prsty + vyhrbíme záda
- ✓ Širší sed rozkročný + přitáhneme špičku, předloktí opřeme o stehno a druhou rukou jako bychom chtěly dosáhnout k palci

Vkleku

- ✓ Stabilizace vkleku + jedna ruka v předpažení + protilehlá noha v zanožení + přitahujeme k sobě
- ✓ Sed na paty + protážení
- ✓ Stabilizace + vzpor s odlepenými koleny + přitahujeme jedno druhé koleno – špičky leží na zemi
- ✓ Sed na paty + prodýcháme

Leh na boku

- ✓ Spodní DK pokrčená + horní nohou unožujeme
- ✓ Obě DKK pokrčené + koleno od sebe + koleno i kotník

Leh na zádech

- ✓ TB pod chodidly, překřížíme ho před tělem a chytáme rukama + natahujeme jednu nohu + protilehlou ruku
- ✓ Bez TB obě DKK pokrčené ve vzduchu + tlak dlaněmi do stehen + jednu DK lehce natahujeme a zpět

Protažení

- ✓ Vleže na zádech, jedna DK natažená, druhá vytočená bokem a přitahujeme obě k břichu
- ✓ Obě chodidla na sobě + kolena od sebe

Vleže na břicho

- ✓ Jako bychom se chtěly plazit, odlepujeme prsa od země
- ✓ Leh na břicho – cvik žabák = hlava otočená na stranu + jednu nohu přitahujeme jako bychom se plazily

Vkleku

- ✓ Kočka – vyhrbení páteře s nádechem a zpět s výdechem
- ✓ Rotace s výdechem, nádech uprostřed

Sed

- ✓ Napřímení – tlak konečky prstů do země
- ✓ Úklon hlavou, šikmý předklon
- ✓ Masáž žvýkacích svalů

Děkuji za pozornost