

6. cvičení PPOP

Vestoji

- ✓ Rozehřátí – prošlapávání, drobení
- ✓ Rozdýchání + úklony
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Širší stoj rozkročný a přenášíme váhu na jednu nohu – vystřídáme
- ✓ OB za zády + podřep
- ✓ TB uvážeme kolen stehem nad koleno + unožování

Vsedě na gymballu

- ✓ TB držíme, obě ruce na jedno koleno + dáváme ruku do diagonály
- ✓ TB držíme, jedna ruka je nahoře a druhou dáváme šikmo dolů
- ✓ Ruce v předpažení + pružíme od sebe
- ✓ Ruce nad hlavou + ruce do svícnu
- ✓ Protážení před tělem, za tělem směr lopatka
- ✓ Propletme prsty + vyhrbíme záda
- ✓ TB omotáme kolem stehem + práce chodidla + stehna lehce od sebe + odlepujeme jednu nohu vše v napřímení páteře

Vkleku

- ✓ TB v pěstě zahákneme za chodidlo a oba konce TB držíme v protilehlé ruce + zanožujeme eventuálně přidáme i protilehlou HK
- ✓ OB pod kolenem – odlepíme druhé koleno, i špičku + kýveme volným kolenem dopředu a dozadu
- ✓ Vzpor vkleku = odlepená obě kolena + přitahujeme na střídačku jedno druhé koleno, špičky leží

Vleže na boku

- ✓ Unožování horní DK

- ✓ Obě kolena na sobě a vytáčení – kolena od sebe a koleno i kotník od sebe
- ✓ OB dáme pod spodní kyčel, obě DKK jsou natažené, spodní ruka je loket pod ramenem, horní HK je jakoby na velkém míči, přitahujeme horní DK k břichu

Leh na zádech

- ✓ OB je pod bedrama a promasírujeme bedra
- ✓ OB pod bedrama a obě DKK zvedneme a jakoby položíme na gymball a HKK jakobychom měli na prsou velký míč a odtahujeme od sebe ruku a protilehlou nohu
- ✓ Stejná pozice + zatřepeme rukama
- ✓ Stejná pozice + zatřepeme DKK
- ✓ Přitáhneme stehna k břichu
- ✓ Obě DKK zvednuté, ruce na stehnech + tlačíme rukama + nastřídačku lehce natahujeme DKK
- ✓ Obě DKK zvednuté, ruce podél těla + ťuknutí nohama na střídačku o zem
- ✓ Obě DKK pokrčené, chodidla na sobě, kolena od sebe – protažení
- ✓ Obě DKK pokrčené + zvedání pánve + kolena od sebe
- ✓ Jednu DK přitáhneme k břichu, druhou natáhneme
- ✓ Pokrčenou položíme chodidlem a celou nataženou přitáhneme k břichu

Leh na břiše

- ✓ Hlava otočená na stranu + přitažená DK jakobychom se plížili
- ✓ OB pod stydkou kostí + povrtíme se ze strany na stranu zadkem
- ✓ OB pod stydkou kostí + podsadit pánev

Sed

- ✓ Sed na turka + úklon + šikmý předklon
- ✓ Úklon trupem

