

8. cvičení PPO

Vestoji

- ✓ OB za zády u stěny – podřepy, kroužek, osmička
- ✓ Čelem ke zdi, tlak kořeny dlaní a klik, i s jednou nohou pokrčenou klik
- ✓ Rozdýcháme, úklony
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Jedna ruka dopředu, druhá dozadu
- ✓ Aktivace chodidla s ježkem – masáž, prošlapávání
- ✓ Nákrok – aktivní přední chodidlo, zadní má odlepenou patu a pracujeme rukama – hrnutí vody, ze vzpažení do svícnu

Vkleku

- ✓ Stabilizace vkleku – hřebík – zvedneme jednu ruku a protilehlou nohu
- ✓ Představa gumky mezi rukou a nohou a přitahujeme a zpět
- ✓ Sed na paty a protažení rukou
- ✓ Rytíř – aktivované přední chodidlo, koleno přední nohy mírně zevně a jakoby se natahujeme pro něco na poličku – přitahuje se žebro a pupík
- ✓ OB pod kolenem, odlepíme druhé koleno i špička a kývání nohy dopředu a dozadu a do strany

Vleže na zádech

- ✓ Pocit stropu a nohu odlepíme a dáváme do strany
- ✓ Tlačíme dlaní do odlepené nohy a nohu lehce natahujeme
- ✓ OB pod bedry, odlepená jedna noha a přitahujeme protilehlou ruku k noze a zpět – jakoby mezi nimi byla gumka
- ✓ Přitáhneme obě stehna k břichu, povrtíme se na míčku

Vleže na boku

- ✓ Rýsováček a kýveme nohou

- ✓ Horní ruka položená na OB a hrudníkem se natočíme – jakoby žebro a pupík jdou k sobě, pánev zůstává v klidu
- ✓ Nízký šikmý sed, OB pod kyčlí

Leh na břicho

- ✓ Žabák

Protažení

- ✓ Okýnko – vleže na zádech, jedna noha vytočená, ruce prostrčíme okýnkem a přitáhneme obě nohy k břichu
- ✓ Jedna noha pokrčená – přitažená k břichu, druhá natažená
- ✓ Pokrčenou chodidlem položíme, celou nataženou přitahujeme k břichu
- ✓ Chodidla na sobě, kolena od sebe – protažení vnitřní strany stehen
- ✓ Masáž s ježkem - po ježku se poválíme – boční strana, zadní strana DK, u Achilovky
- ✓ Sed na turka – napřímení páteře - hlava do úklonu, šikmý předklon
- ✓ Propleteme prsty a protažení mezilopatkových svalů

Děkuji a ať se vám dobře daří....