

## 8. cvičení PPOP

### Vestoji

- ✓ Rozehřátí – prošlapávání, poklus + přidáme HKK
- ✓ Jako čáp zvedáme nohu
- ✓ Rozdýchání + úklon trupem
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Předklon + uvolnění rukou
- ✓ Zády u zdi s OB + podřepy
- ✓ Širší stoj rozkročný + dřepy + na dvě doby
- ✓ Širší stoj rozkročný + váha na jednu DK
- ✓ S TB v nároku, TB přišlápeme + práce protilehlé ruky do diagonály + jakoby do svícnu

### Vkleku

- ✓ OB pod kolenem + druhou DK jako kyvadlem + jako když pejsek zvedá nohu
- ✓ Sed na paty + protažení
- ✓ TB pod chodidle, oba konce v protilehlé ruce + práce DK šikmo do zanožení + ruka + jak ruka tak noha
- ✓ V rytíři TB pod kolenem a přetáhneme za zadáma konec je v protilehlé ruce

### Vleže na boku

- ✓ OB je pod horní DK mírně pokrčenou a jakoby nás někdo tahal za koleno + magnet zpět
- ✓ Horní DK v unožení a jdeme směr ke stropu
- ✓ Posilování – kolena od sebe + koleno i kotník
- ✓ Proklepeme, promasírujeme
- ✓ Protažení vleže na zádech – jedna DK je vytočená před druhou, ruce protáhneme jako okýnkem a obě nohy

### Vleže na zádech

- ✓ Pocit stropu, jedna DK odlepíme, druhou DK odlepíme, rukama jakoby velký míč a ťukneme jednou špičkou o zem
- ✓ Přitáhneme obě DKK k břichu
- ✓ OB pod bedrama, obě DKK ve vzduchu a střídáme pokrčení a natažení + jakoby mezi rukou a nohou gumka a na střídačku natahujeme
- ✓ Přitáhnout obě DKK k břichu a povrtění na OB
- ✓ OB pod krční páteří + otáčení hlavou + kývání A-A, N-N
- ✓ S šátkem – jedna DK pokrčená, druhá natažená, šátek kolem chodidla a přitahujeme k břichu + oba konce do protilehlé ruky a nataženou přitáhneme + přes střední rovinu a vtáčíme špičku

### **Vkleku**

- ✓ Kočka – natažené ruce nebo ruce na předloktí
- ✓ Prostrčíme jednu ruku jakoby okýnkem, ležíme na uchu a prodýcháme

### **Vsedě**

- ✓ Napřímení páteře + úklon hlavou, šikmý předklon

*Děkuji, jste skvělé...přeji hodně odhodlání a vytrvalosti i  
nadále 😊*