

1. Cvičení PPO

Vestoji

- ✓ Rozehřátí – prošlapávání + na střídačku zvedáme HKK
- ✓ Kroužky v ramenou dozadu
- ✓ Ruce do vzpažení a jedna jde dopředu a druhá dozadu
- ✓ Rozdýchání + úklon trupem
- ✓ Protážení stehenního svalu – koleno na koleno, podsazená pánev
- ✓ Protážení přitažením stehna k břichu
- ✓ Stoj před zdí – ruce se opírají o zeď – mírný tlak kořenem dlaně do zdi – celou dobu pravidelně dýchat
- ✓ Stoj před zdí + tlak kořenem dlaně + klik
- ✓ Korekce stoje zády u zdi – mírně pokrčená kolena, napřímení páteře + vyfouknutí vše z břicha

Vkleku

- ✓ Pocit hřebíku mezi rukama, odtlačujeme se od něj = korekce vkleku
- ✓ Pocit jakoby chceme odlepit prsty od země
- ✓ Pocit jakoby chom chtěly odlepit kolena
- ✓ Sed na paty + protážení

Vleže na boku

- ✓ Spodní noha pokrčená, horní natažená s přitaženou špičkou + napřímení páteře + pocit rýsováčku na zemi u pasu + kyvadlo + kroužky
- ✓ Posilování – horní nohou jdeme do unožení

Leh na zádech

- ✓ DKK pokrčené, napřímení páteře, HKK směr ke stropu – tlak jakoby do stropu

- ✓ DKK pokrčené, napřímení páteře – padající strop + odlepujeme jednu patu

Leh na břicho

- ✓ Žabák – hlava otočená na jednu stranu + přitáhneme jednu nohu

Protažení

- ✓ Leh na zádech – jedna noha pokrčená, vytočená do strany + přitáhneme obě k břichu
- ✓ Jednu nohu přitáhneme k břichu, druhá je natažená do dálky
- ✓ Jedna noha pokrčená, druhou nataženou přitáhneme k břichu
- ✓ Nohy pokrčené + pohyby hlavou – malá ležatá osmička + pokývání
- ✓ Masáž žvýkacích svalů

Děkuji za pozornost