

## *Cvičení PPO – 2. lekce*

### **Vestoji**

- ✓ Rozehřátí – prošlapávání
- ✓ Rozdýchání + úklony trupem
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Stoj čelem ke zdi + tlak do zdi + napřímení páteře
- ✓ Stoj čelem ke zdi + tlak do zdi + klik
- ✓ Nákrok – váha na přední noze + fouknutí do brčka + hrnutí vody nahoru + rozhrnování vody směr dolů
- ✓ Nákrok- váha na pření noze + ruce ve vzpažení + dáváme so svícnu
- ✓ Utěrka – jednou nohou stojíme na utěrce, váha na druhé noze, s utěrkou jdeme do strany + šikmo dozadu

### **Vkleku**

- ✓ Korekce držení vkleku – odtlačování od hřebíku
- ✓ Korekce držení vkleku + zvedáme HK + eventuálně i protilehlou DK nebo jen na střídačku
- ✓ Sed na paty + protažení

### **Vleže na boku**

- ✓ Rýsováček v oblasti pasu + kyvadlo + kroužky
- ✓ Unožování + kniha + pejsek zvedá nohu

### **Vleže na zádech**

- ✓ Pokrčené DKK, HKK směr ke stropu + odtlačujeme jakoby strop – napřímení páteře
- ✓ Stejně jako předchozí + odlepíme patu + odlepíme celou DK
- ✓ Protažení – jedna noha vytočená, ruce prostrčíme okýnkem a přitáhneme obě k břichu
- ✓ Přitažené obě DKK k břichu a povrtíme se

### **Vkleku**

- ✓ Kočka – s rukama nataženýma, s rukama pokrčenýma – s nádechem vyhrbíme, s výdechem zpět
- ✓ Rytíř- přední DK natažená + skloníme se k noze
- ✓ Rytíř – přeneseme váhu na přední DK

## **Sed**

- ✓ Ruce položené na zemi a tlak konečkama prstů – napřímení páteře + úklon hlavou, šikmý předklon
- ✓ Propleteme prsty a vyhrbíme záda
- ✓ Promasírujeme žvýkací svaly

*Dobrá práce, děkuji za pozornost.*