

Cvičení PPO 3. lekce

Vestoji

- ✓ Prošlapávání – přidáme i HKK
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Obě ve vzpažení a jedna jde dopředu, druhá vzad
- ✓ Rozdýchání a úklony trupem
- ✓ Masáž chodidla s ježkem – i prošlapávání na různých částech chodidla
- ✓ Pásek od županu omotáme kolem nohou nad kolena a držíme v ruce a lehce tlačíme kolena od sebe – přidáme aktivaci chodidla
- ✓ Nákrok – na předním chodidle aktivace chodidla – mírný tlak u zevní paty a u palce, práce HKK – hrneme vodu nahoru a rozhrnujeme dolů, vystřídáme a máme ruce ve vzpažení a stáhneme do svícnu
- ✓ Čelem ke zdi, tlak kořeny dlaní do zdi – celou dobu napřímení páteře
- ✓ Stoj zády u zdi – napřímení páteře, ruce v předpažení a zároveň aktivní chodidlo
- ✓ Stoj zády u zdi a odlepíme patu jedné nohy

Vkleku

- ✓ Korekce vkleku – hřebík – jedna ruka do předpažení, protilehlá noha do zanožení
- ✓ Stejně jako předchozí a přidáme pocit gumky mezi rukou a nohou a jakoby brzdíme pohyb přitahování a natahování
- ✓ Sed na paty a protažení

Vleže na boku

- ✓ Rýsováček – přidáme kývání nebo kroužky v kyčli
- ✓ Horní ruka před tělem – tlačíme kořenem dlaně, horní DK je v prodloužení těla

Vleže na zádech

- ✓ Ruce směr strop, napřímení páteře – odlepíme jednu DK a vystřídáme
- ✓ To stejné plus přidáme pohyb nohou kousek do strany
- ✓ Ruce jakoby držely velký míč, protilehlá noha odlepená a představíme si gumku mezi nimi a jakoby natahujeme gumku a dáváme zpět
- ✓ Pásek od županu – pásek pod chodidlem, a konce v protilehlé ruce a přitáhneme nataženou DK i přes střední rovinu
- ✓ To stejné ale celou DK natahujeme v ose k hlavě

Vsedě

- ✓ Propleteme prsty protilehlé ruky mezi prsty nohy. Nejprve pracujeme rukou – ohýbáme nohu a poté stejný pohyb děláme jen nohou. Děláme osmičky
- ✓ Hlavou úklon, šikmý předklon

Dobrá práce, děkuji