

Cvičení PPO 5. lekce

Vestoji

- ✓ Prošlapávání plus HKK
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Jedna ruka dopředu, druhá dozadu
- ✓ OB za zády u stěny, napřímení páteře – podřepy, kroužky, ležaté osmičky
- ✓ Rozdýchání a úklony
- ✓ Protážení prsních svalů u futer – ruka v pravém úhlu a poté o trochu výš
- ✓ OB mezi hrudní a bederní páteří – opřeme se a zvedáme nohu
- ✓ Opíráme se o zeď a nohu pokládáme na OB, protilehlou ruku zvedáme, obě ruce v předpažení a hmitáme
- ✓ Ježek – masáž hýžd'ového svalu o zeď

Vkleku

- ✓ Stabilizace vkleku – hřebík – jedna ruka a protilehlá noha
- ✓ Sed na paty a protážení
- ✓ OB pod kolenem, odlepím druhé koleno i špičku a nohou kývu
- ✓ Rytíř s aktivovanou přední nohou, pohyb jakoby žebrem ke koleni

Vleže na boku

- ✓ Rýsováček
- ✓ Horní ruka před tělem, tlačíme kořenem dlaně do země, horní noha je natažená a jakoby patou tlačíme do zdi
- ✓ Masáž hýždí i boku s ježkem

Vleže na bříše

- ✓ Jedna ruka o trochu výš a druhá o trochu níž – na této straně přitahujeme i koleno. O tuto ruku se opřeme – tlak kořenem dlaně a odlepujeme hrudník od země

- ✓ OB pod stydkou kostí – povrtíme se ze strany na stranu

Vleže na zádech

- ✓ Pocit stropu – velký míč, pocit napřímení páteře a zvedáme na střídačku jednu a druhou nohu
- ✓ To stejné jako předtím a dáme nohu kousek do strany
- ✓ To stejné jako předtím a mezi nohou a rukou si představíme gumku – natahujeme a stahujeme
- ✓ OB pod bedry a zvedneme nohu a dáváme obě ruce do vzpažení a zpět, hmitáme v předpažení
- ✓ OB pod bedry a přitáhneme obě stehna k břichu a povrtíme se na něm

Vsedě

- ✓ Sed na turka, ruce vedle kyčlí a tlak prsty – napřímení páteře – hlava do úklonu, šikmý předklon

Děkuji za pozornost