


KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ 1.

ZPEVNĚNÍ - PROTAŽENÍ

ZAHŘÁTÍ - chůze / schody / běh / kolo / dýchání

ROZCVIČENÍ: hlava - přední oblouk
ramena + paže - kruhy vpřed/vzad
kočičí hřbet 


nohy - kroužky v kyčli nebo výpady
(krok) vpřed i stranou



sed, uvolněná ramena v obou
pozicích
vytáhnout za temenem → vyhrbit
mezi lopatky (kulatá záda)



výdrž - prodýchat (3-5 NÁ-VÝ)
leh na zádech - zvednout pokrčené nohy;
zvednutá hlava (vytažená krční páteř do dálky)
tace dlaní vzhůru, stahují ke kyčlím
neprohnut záda

 lehčí - kolena více nad hrudník

 těžší - větší úhel v kyčlích



16x



leh na zádech

střídavě propínat a krčit nohy
neprohnut v zádech (bedrech)



12x



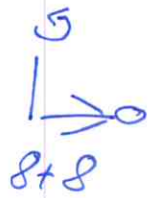
leh na zádech, pokrčené
nohy zvednute'
propínat obě nohy



12x



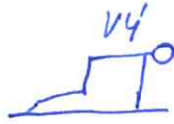
leh na zádech - postupně zvedat
do mostu



lehn na zádech, přednožit
krouček oběma nohama vlevo a pak
vpravo



kočka - vyhrbit a protáhnout
záda



12x

klek - opora o dlaně
s vý - odlepit kolena o země
rovna záda, lopatky ke kyčlím



uvolnění



střecha

3-5x



12-20x

lehn na břiše; tuce do svícnu
hmatat takama nahotu - dolů (zvedat
nad podložku)



12-16x levou

12-16x pravou

lehn na boku; unožovat napnutou
nohou (zvedat; pohyb vede vnější
kotník - ne špička)

PROTAŽENÍ:



lehn na zádech, upažit, pokrčene nohy
s vý kolena vlevo, hlavu vpravo
prodeýchat



lehn na zádech - přednožit 1 nohu;
na chodidlo popruk (pásek, tučnůk)

1, chodidlo tlačím do stropu

2, noha mírně „křížem“ přes osu těla

3, noha do unožení

pařev stabilně na zemi (netocit na bok)