

STAVBA LELCE

pozice (minimálně 4 pozice se následujícími)

- led na kůži
- zide
- ble

- sed

- kdek - 2 opory
- 4 -

- kdek

- stoj

entky pro

- neutral se všech pozicích

- flexe

- extenze

- rotace

- u'lon

} fitere

- mobilizace - kyčli

- ramena

- artikulace fitere

Pilates - rehabilitační techniky

7/3

(1)

Ab prep . cílem flexe krku se stabilizací středem

5-10 reps



lordotici : nohy přes boků table top

- modifikace :
- více nhl
 - předpaxit
 - přiklout přednožkou (table top) + napětím

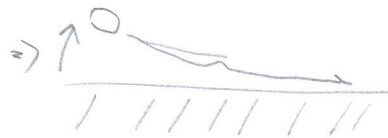
Brest stroke prep 1

3-5 reps

- cílem naučení seduze v neutr. postavem
- mírné roztáčení, spousta stydky na zemi → aktivace kyčle → sedení kosti
- spodní žebra, stáhnout kyčle, popř. dovnitř na zemi
- cíl se snažím položit dál
- lokty od těla → chci je vtáhnout



Brest stroke prep 2



- overbal pod hruďmi kosti
- někdo nám takhle pže pryč, my je chceme vtáhnout
- pakem odvézt pryč

Brest stroke prep 3



Shell stretch

- p seduzi
- kolena od sebe



Hundred

4/3 (2)

10 sets

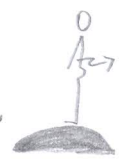
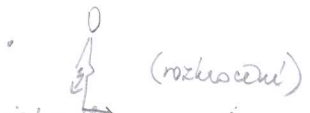
- „neska'kat“
- pači ľahce pokrčenie
- „imprint“ + serraty



- stabilizovat lopatku
- hruť pažerami 2+2
3+3



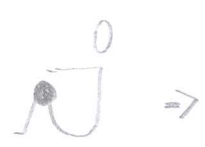
• „ab prep“



• janknete ve ciliu xapopnu kondičneku složu => mustru ji učet

Half roll back

5-8 reps



- stabiliz' lopatka
- ramena dolu, pop'le vtáhnout

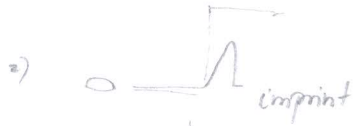
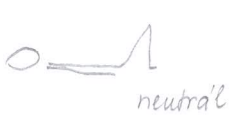


- ramena dolu, stejne široká
- dlouhá paťer

One leg circle

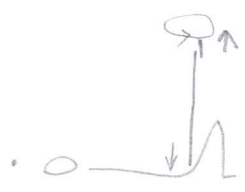
- cílem je mobilita v kyčleuklu kloubu při stabiliz' pažerí
- NE břicho ven

5 rep



=> pak až 2 uhlá udeřou

při zvednutí zad str stehem



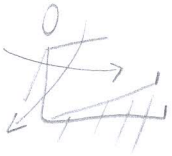
- 1/2 kruhu na dečl
- 1/2 -> sjeđečl

Spine twist - cílem je udržet stabilní pánev při rotaci
hruď a paže

3-5 rep

4/3

3



sed v neutrální (na sedacích křeslech), pánev vertikálně, rovná záda

• pánev stojí

• 3 rytmické rotace + 1 nadech zpět

• hrudník se točí

• musím zhučít sílu břicha



=>





tučný sed

Football, base (NE overbal)

• pomoci plovitělov svalů upravit (pokrvení lokty), největší rotace

• Formička na zapojení mezilop. svalů

•  Hlavě dlaněmi do hlavy => klava proti dlaněm

•  přiči přiči sebe, hlavě do kolouků, velmi silně
a do sterna