

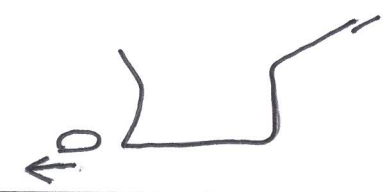
STABILIZACE

1. dýchání



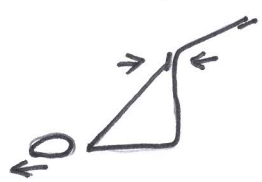
- nádech - do spodních záber (laterální)
- výdech - tlak břišní stěny do prstí kralůčejků do křížle (hrudník je "zarovný")

2. dýchání



- poloha 3. míškov

3)

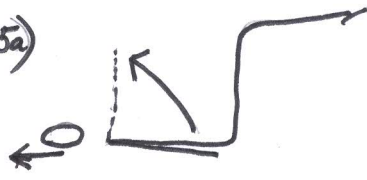


- tlak dlaněmi do kolon a kolony do dlaní (s výdechem)

4) modifikace cviku 3.)

- položit P dlaně na L koleno, L dlaně na P koleno
- > tlak P dlaní do L kolene, následně tlak L -> do P ->

5a)



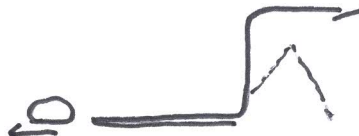


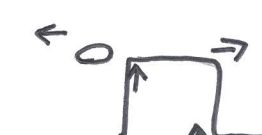
- pohyby páže x připravení do předpřavení

5b)

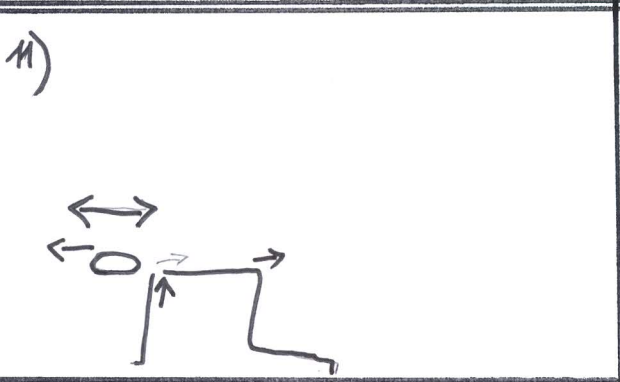


- * neustálá kontrola správného postavení hrudníku a aktivity příčejho svalů křížle

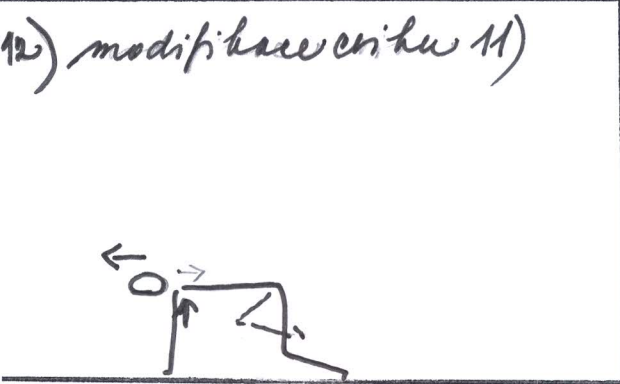
STABILIZACE

<p>6)</p> 	<p>- pohyby dolních končetin (mění se úhel v kyčlelím kloubu, úhel v kolenní zůstává po celou dobu pohybů stejný)</p> <p>▼</p>
<p>7) modifikace cviku 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pohyby pouze 1 dolní končetiny • střídavě pohyby P a L nohou • současně pohyby oběma rukama (klouby obližně) <p>▼ kontrola beder (musí být na podložce), • aktivita příčného svalu břišního</p>
<p>8) modifikace cviku 6)</p> 	<p>správně pohybů paží a nohou</p> <ul style="list-style-type: none"> • střídavě P paže a L nohu • obě paže a 1 nohu • obě paže a obě nohy
<p>9) laterální dýchání</p> 	<p>* kroužit se nepřipadá, hlava je vytvářena za těmeseu, křeh je vytvářena do dlely</p>
<p>10)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • nadřadnout kolenu o cca 3cm

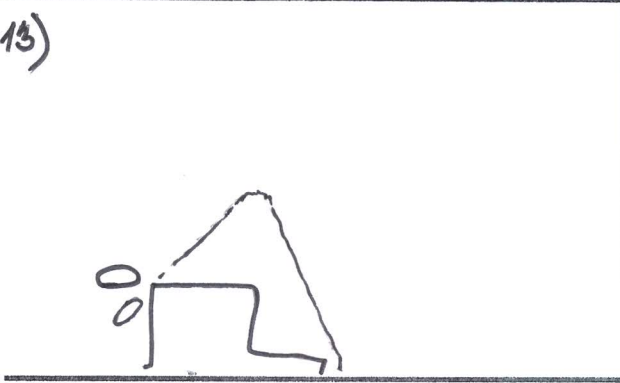
STABILIZACE



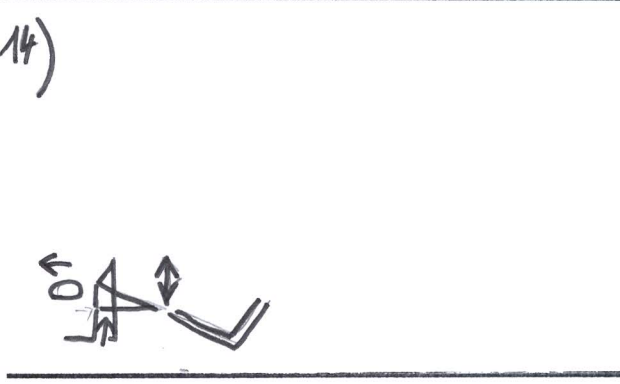
- udržet kolena
- ⇒ pohyb ramen vpřed a zad



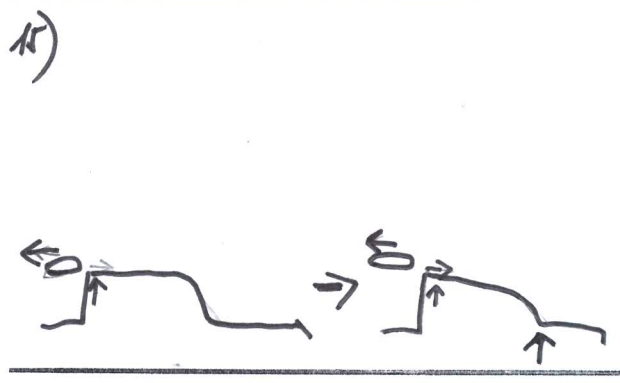
- ⇒ střídavě přitahovat P/L koleno k hrudníku
- ⇒ přitahovat P/L koleno k hrudníku
- rytmus



- napínat nohy v kolenou
- hlava následuje pohyb kmpu



- pohyb páne směru / dolů
- ! nepřepadat do ramene, ramena
- stačovat k pánvi, vytahovat se za těmenem



- kolena jsou posunuta mírně vzad za pánev
- ⇒ udržet kolena
- hlava v prodloužení páteře, nepřepadat se v oblasti hrudníku

STABILIZACE

16)



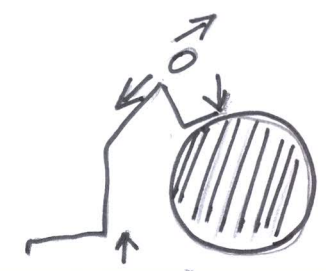
- snížení přetřevát P/L k hodnotě
- zvýš P/L
- * hodnotě se nepropadá, klasa a prodloužení páteří

17)



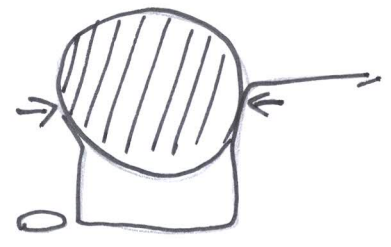
- množení a podporu na předložce klenu oprav / slus

18)

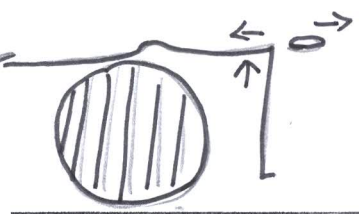


- ztlacit předložku do mč
- zvednout kolena
- * klasa a prodloužení páteří, ramena jim stávká dohř, mezi trupem a mčím křistaba' prostor)

19) modifikace cívky 3)



20)



- * čím je mč blíže nabití, tím je cívka náročnější