

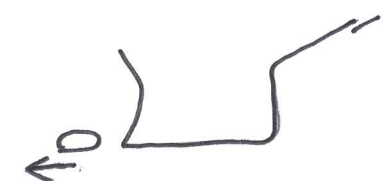
STABILIZACE

1. dýchání



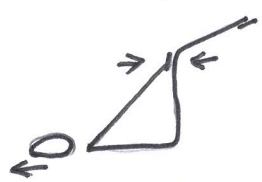
- nádech - do spodních záber (laterální)
- výdech - tlak břišní stěny do prstí kralůčejných do křížle (hrudník je "zavřený")

2. dýchání



- poloha 3. míškov

3)

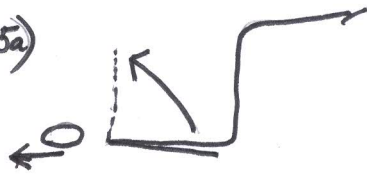


- tlak dlaněmi do kolon a kolony do dlaní (s výdechem)

4) modifikace cviku 3.)

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

5a)



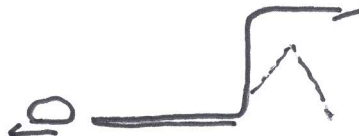


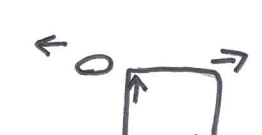
- pohyby páže x připravení do předpřavení

5b)

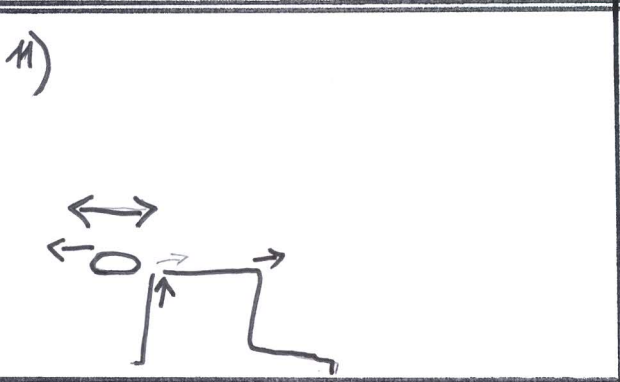


- * neustálá kontrola správného postavení hrudníku a aktivity příčného svalstva břišního

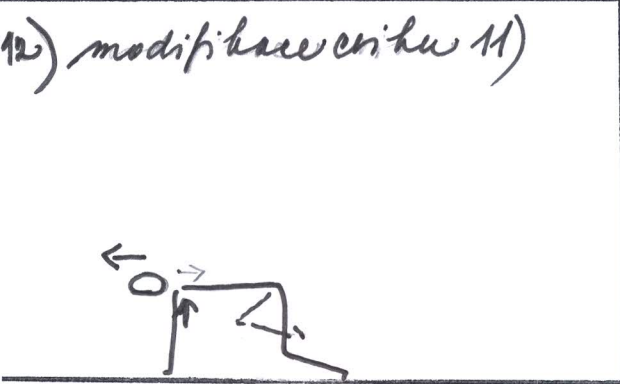
STABILIZACE

<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 těmletem, kůže je vytvářena do dlehy</p>
<p>10)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • nadřadnout kolenu o cca 3cm

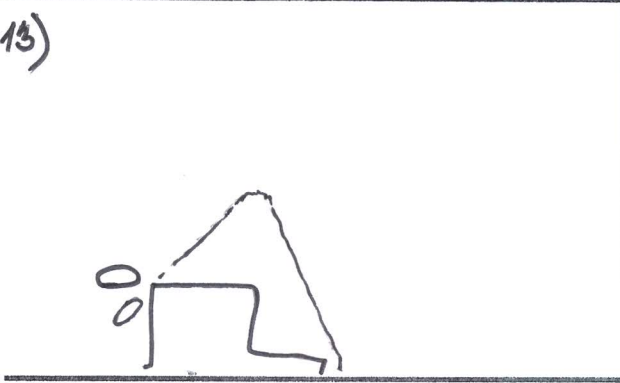
STABILIZACE



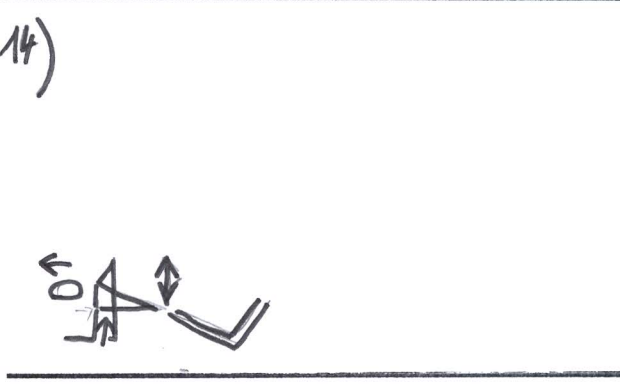
- udržet kolena
- ⇒ pohyb ramen vpřed a zad



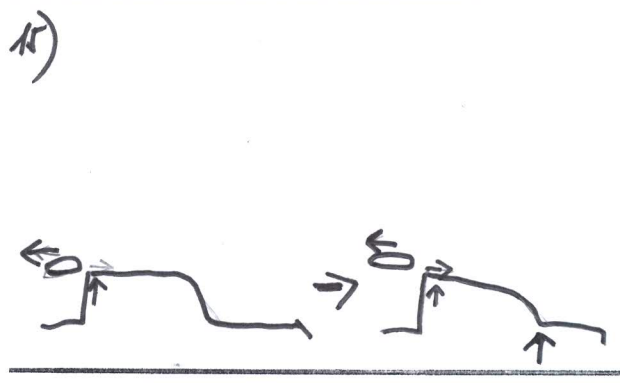
- ⇒ střídavě přitahovat P/L koleno k hrudníku
- ⇒ přitahovat P/L koleno k hrudníku
- rytmus



- napínat nohy v kolenou
- hlava následuje pohyb kmpu



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



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

STABILIZACE

16)



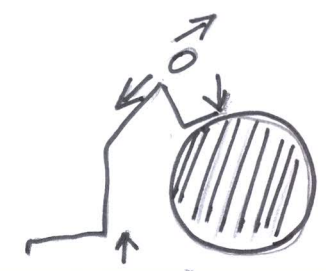
- snížení přetěžování F/L k hodnotě
- zvýšení F/L
- * kroužení se nepropadá, klasa a prodloužení páteří

17)



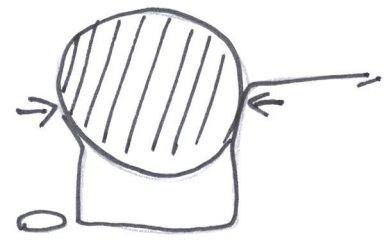
- snížení a podporu na předložce klenu oprav / sleut

18)

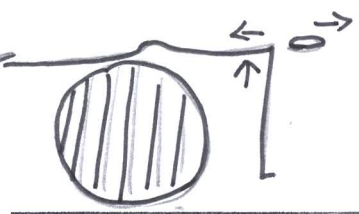


- ztlacit předložku do měči
- snížit kroužení
- * klasa a prodloužení páteří, zmena jím stávkou dohř, mezi kroužením a měčem křivata prostor, mezi kroužením

19) modifikace cívky 3)



20)



- * cívka je měči blíž nabíjení, tedy je cívka náročnější