

FASCIE - dolní končetina

①

- dostatek tekutin, kafein
- váleček - nejúčinnější
- teplota - 1. komprese . dříve ka. ter. trigger pointy - bolavé místo v svalce
→ 90-120 sec - rytmicky
- 2. skimmer roll (rolování kůže) → potrubím
⇒ dočasně k trávě tepla a obnovení toku krev. hydraul.
- 3. rolování v prázdné → od začátku k ukončení → sázení u dostatek
vláček
mal nebo fascii do prázdné díly
- 4. x-fiber → napětí vláček
- 5. pin x stretch
- 6. kontrahce x relaxace
- 7. pin/spin mobilize
- 8. glow - rychl

váleček - před i po strečinkem. před mč bolí, po něm zadržely
- na váleček 1-2 min

lytko • nejvíce místo na vále, točím rovně/levo

⇒ nikdy přehodit nohu přes - vlnění/vejří!

- pravný před/зад (nikdy to nohy směrně)
- chodides rychle / rychle / rychle / rychle

• ne s hrůzou

• nemůžeme dělat stejně cvičení se všemi nohy

• fascia lumbalis - bleda; měla by být 24 hod pauza, ať se vytvoří lys. hyaluronová

• hbití a vyškácl - nikdy to, i když chodidla

• pokud dělat 1x týdně, tak vyhledat jím za 7 dle roku, 2x týdně - 3x

stehna na valci nemají učenel

lytko

• sed na valci zprava lytko, 7 pohybů přednoho přes L, jidna ten

• 10x pohyb naal pokud někdy počítat minuty

holeně



• běže leže natocím, nejede přes holeně

postupně cihlu patičce

- pod koluminám hloubkem ⇒ držka zvládka, použitka souběžně

kvadriceps - leh na břiše - vále a pítce stehna ⇒ před ke
středě hbití



- přídavnáku' a jedné' strany na dechu
- nemělo by "křípat", když kůže je tam naplavená' tj. mléčná'

- podporu kůže' spodní' pol. stěhu
jsem našel u' mlčí' myši, + mohl pokračovat, ? uapnutu

addukce

- leh na l. bok, ruce pod ? umístěnou stěhu
pohyb před a zad

⇒ přední' stěha = kůže'

- kůže' navazuje ⇒ podporu na předloktí', mlčí' kůže' pak
paku ⇒ i' Core

konu' strana stěhu

- při' prolázu' mohou přitáhnout kůže' kolem, bedra
- nepřítlačet ruce' kochanec (když' zatnu' hýždě', je to ten' u' kůže')



rozdílit např. 1) spodní' příle' stěhu ke kůže'
nepřítlačet, u' kůže'



TENISA'K

idealni' tek povodil

Test

zrada man'uju 1 noka

predhod 1 korjui' zadj, uicu' skidh'

kompress



fah' na' zmi'

↳ fräntorat chodidlo, p'lyb' yelaxi' z' hoh'm'lu, ne z'lyde

- ↳ ↔ n' p'it'lu' n'le'ku
- Muic'it' k' m'it'iu' ob'loku
- p'it' p'od'p'el' n'ok'ic'el' j'en' 1x' by'due'
- sk'ia' roll - o' j'od' f'ah'
- j'od' p'it'iu' e'ist' chod'id'la
- ↳ z'ak'au'it'
- - + sk'it' p'ut'y
- h'y'bu' j'u' p'alc'iu'

hopshalka - j'en' 1x' by'due'

↳

- ↳ • j'p' u'li' d'le'lu' chod'id'la
- m'it'iu' sh'aua
- n'ny'p'i' - n'

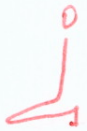
↳ j'od' f'ah' , z'ak'au'iu'

↳ n'ap'it'e' (n'p'iu' / p'lu'v)

↳ tam, k'au' n' d'at'i' n'lo'cha, z'ak'au'it' ⇒ sk'it'iu' sk'it'at' p'it'iu'el' n'ny' / p'lu'v
 Test p'it'iu' n' n' n'ok'k' , z'ak'au'it' p'alc'iu' p'alc'iu' sk'it'iu' j'ome' "m'at'ron'ali"

test

klek sedmur => 5-10 dychu => uradnout si, co boli'

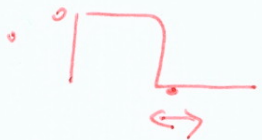


BELEC - 2 tucich do pozady, zavazat



-> pod spodní část těla - pohyb rovnou/levo

hop+hubka



• rýdět na bolavém místě

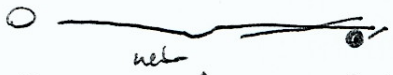


pohyb rovnou/levo

• ke kotníku => plováním dokázat

LYTKA

2) temisaľ ^{npouadze} v n myic murite' ezbi ly'le



+ uobliexace kotu'hu



1) komprese

2) mi'ni + mepi' ~~to~~ rotace a lyali' + uobliexace kotu'hu



1) temisaľ - dostanu se koubepi' , ke liti' klone ly'kove'ho
raku



- do problemu', kde se stihaji 2 hlavy

- \leftrightarrow spik' raka
- fus' opur' raku
- hlav' - komprese



1) hlav'

2)

znovu list hlav' sedus a napu'fusi chodidly a opuram a prof

Hamstring

test (i s blokem)



s křídli

• femiálk

pod sedací křeslo



- korpuse
- pohyb stehna vně / plece napřít
- pohyb zpatky až z kyčle + mobilizace kyčle

• femiálk blíž k adduktoru, méně natocit



blíže pod stehny a stehna z větší strany


Adduktor

towing ball + 2 femiálk



- 1) korpuse
 - 2) ↓ hlava + porucha
 - 3) napnutí dolní nohy - mobilizace hlavy
 - 4) napřít (spodní nohu spřít a zpět)
 - 5) napnout spodní nohy a otáčet v kyčli (spodní dolní + nahoru)
- rotas lateralis

oral kushoniky

test - ~~lotary~~ 

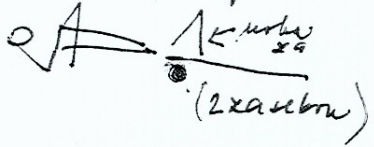


reda "si' c'e" + m'che' h'ku-

- 1) kompres
- 2) noly spritel od sebe do notyble
- 3) p'valuyk se ka P bol 5-10x
- 4)



sh'dnu' h'ystory oo 2 kuzi'z'

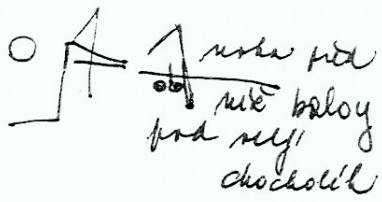


- 1) kompres
- 2) cross p'vno p'ldnet sprit/rend
- 3) p'vnet spodu' notu
- 4) spodu' notu p'vna na h'ku

n'p'vni' p'vny' s'ku'



- 1) kompres
- 2) k'vadu' spodu' noty
- 3) p'vni' s'ku'



- 4) spodu' notu b'vnu n'p'v'ku not'ly'z'z'z'

god'koleu' j'v'v'ku

test -> "d'lti"



pod P s'ku'vnu 2 kuzi'z'by - suv'vnu n' n'p'v'v' s'ku'vnu

97. suadnu se dovodhat

kvadriceps

Tennis'k neto pomybaly



prothitel stela

- 1) konyusa
- 2) naprict' stela
- 3) predm' stela => motilivani



naprict' (stela dorozh' na)



=> stela n podpora Gore
pod stenu



pod stenu stely

TENISNY' KANAL

tenisny' ball, tennis'k

nad kofortu kofki byatku'

pod st'knu' pomybaly



- konyusa
- predm'



- konyusaknu'

• przyb palen' demit's/res

• podpru ludo probunt'e. ~~przy~~ suchowaku' ~~opier~~/olior
(przy kupa)