5. příprava – 7M

7M na břiše

- Z pozice 6M
- Vysunutí nohy do flexe a jemné ZR
- Napřímení celá páteř
- Excentrická kontrakce m.iliopsoas – podpora kyčle
- Opora o dlaň – odlehčení stejnostranné HK

Variace:

- Rotace za dlaní – napřímení

Cvičení:

- NE-lezení (couvání)

7M na 4

- Pozice na 4
- Opory – dlaň, kolena a nárty
- ZR v KYK
- Napřímení páteře, hlava v prodloužení
- Dech
- Houpání – udržení zad

Variace:

- Odlehčování HK, DK (bird dog)
- „kliky“ na 4
- Nohy výše (lavička) – napřímení (nácvik stojky)

7M nízký šikmý sed

- Posun do dalšího patra – 2. „vrata“
- Začít přímo v pozici – 2 variace nohou
- Opora – nastavení lopatky
- Pozice pánve
- Rovina ramen a kyčlí
- Dynamika – přetáčení + zvedání
- Excentrika rameno – natočení přes loket
- Cvičení – válec mezi dlaněmi a tělem

Dynamika

- Ze 3 M do 7M
- Prvně jen nohy a poté až vršek
- Stále se jedná o IPSI vzor!

8M – vysoký šikmý sed

- Zvednutí na nataženou paži
- Rotace KYK
- Náklon přes KYK – excentrika hýžďových svalů
- Stabilizace rameno

Cvičení

- Zvedání z 3M až do vysokého šikmého sedu
- Variace na boku - přetáčení