# Kondiční cvičení

inf ikonka - odkazuje na výkladový slovník Maxdorf

## 1. cvičební jednotka vleže na zádech:

a. vzpažit HK – vdech, připažit – výdech (flexe v ramenním kloubu)
b. přitáhnout špičky na nohou – nádech, propnout – výdech (dorsální a plantární flexe )
c. skrčit lokty, prsty přitáhnout k ramenům – vdech, natáhnout – výdech (flexe a extenze v loketním kloubu)
d. zvednout PDK nahoru – vdech, povolit – výdech (flexe v kyčelním kloubu)
e. upažit PHK - nádech, připažit – výdech (abdukce a addukce v ramenním kloubu)
f. skrčit PDK v koleni – vdech, napnout – výdech (flexe a extenze v kolenním kloubu)
g. otočit hlavu doleva – vdech, zpět – výdech, doprava totéž (rotace C páteře)
h. DKK nataženy, přitlačit kolena k podložce – volně dýchat (izometrie m. guadriceps)
i. Skrčit DKK v kolenou, zvednout pánev – volně dýchat, nezadržovat dech

## 2. cvičební jednotka vsedě:

a. přitáhnout špičky nahoru – vdech, propnout – výdech (dorsální a plantární flexe v hlezenním kloubu)
b. vzpažit pravou HK – nádech, připažit – výdech (flexe v ramenním kloubu)
c. přednožit PDK – propnout koleno – nádech, připažit – výdech extenze v kolenním kloubu)
d. upažit PHK, podívat se za ní – nádech, připažit – výdech (abdukce a addukce v rameni)
e. ruce opřít za zády, přitáhnout koleno k břichu – nádech, povolit – výdech (flexe v kyčli a koleni)
f. přitáhnout ramena k uším – nádech, povolit – výdech (elevace a deprese ramen)
g. kroužení v hlezenních kloubech (cirkumdukce )
h. v klidu nádech, předklon hlavy – výdech (flexe krční páteře)