

SESTAVA CVIKŮ

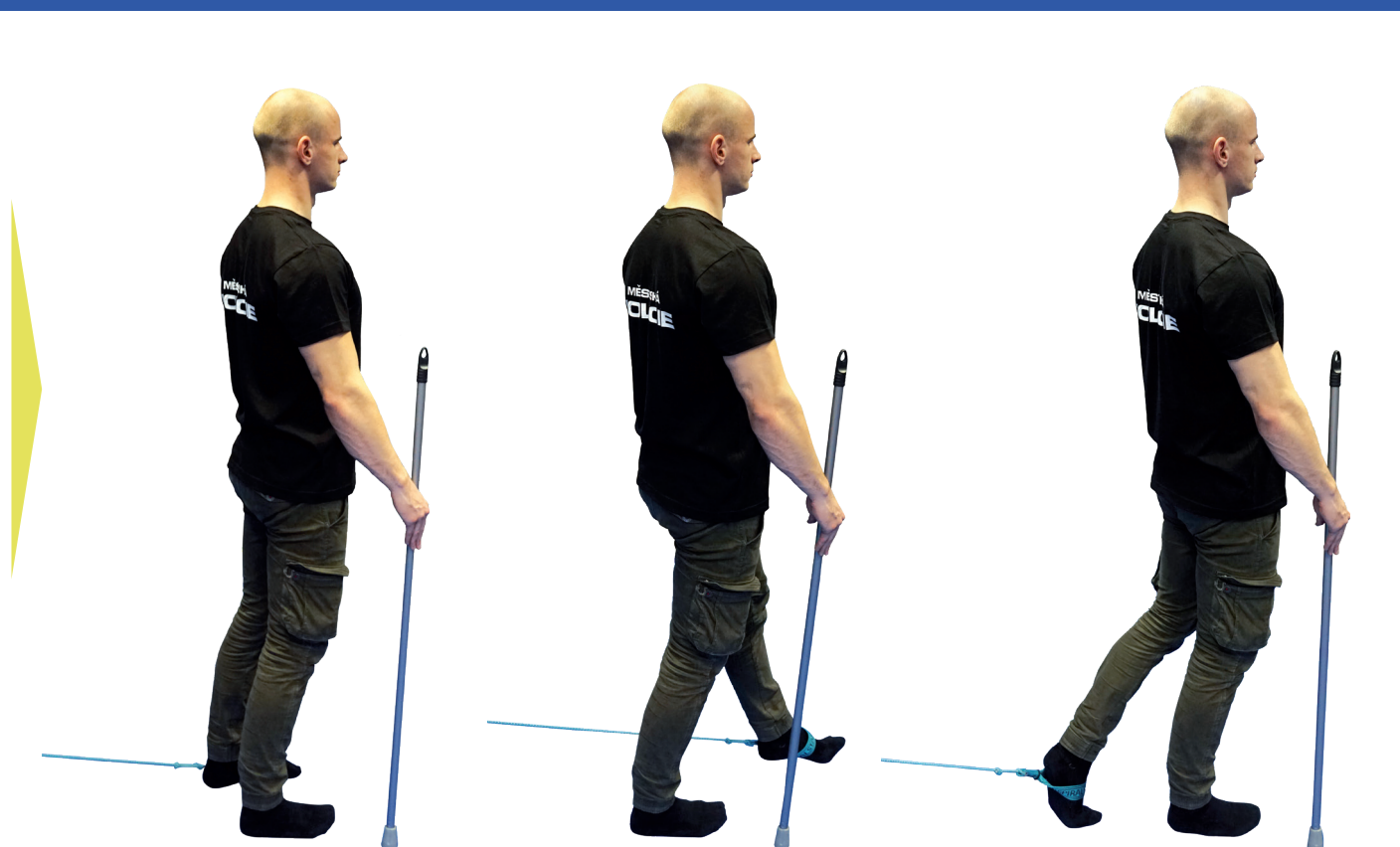
PRO ZVÝŠENÍ FYZICKÉ KONDICE

STRÁŽNÍKŮ OBECNÍCH A MĚSTSKÝCH POLICIÍ

VÝCHOZÍ POSTAVENÍ

Pro správné provedení tohoto cviku jsou zapotřebí hůlky. Jsou důležité pro udržení rovnováhy, aby v labilních pozicích cvičenec nezapojoval nežádoucí svaly a dodržoval technickou správnost provedení cviku. Cvičenec stojí zády k úchytu elastického lana.

Pro lepší rovnováhu můžeme použít hůlky nebo opěradlo židle. Oporu držíme tak, aby zápěstí bylo cca 10 cm pod úroveň lokte (o oporu se neopíráme plnou vahou, pouze nám pomáhá udržet osově vyrovnaný stoj). Cvičenec má lano upevněné na jednu z dolních končetin (poutko lana uchycujeme do klenby nožní). Odstoupíme tak, aby lano bylo propnuté.



Maximálně vyrovnáme pánev. Na stojnou nohu přeneseme veškerou váhu těla, cvičící nohu nadlehčíme. Díky snaze neustále vyrovnávat pánev noha automaticky vykročí vpřed. Poté zanožíme, pokud možno za osu těla tak, abychom nenarušili osově vyrovnaný stoj a neprohnuli se v bedrech. Nohou plynule opět vykročíme dopředu.

Počet opakování: 6