

CVIK #12

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 bokem k úchytu elastického lana cvičící noha blíže k úchytu 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.



Vyrovnáme pánev. Na stojnou nohu přeneseme veškerou váhu těla, cvičící nohu nadlehčíme. Díky snaze vyrovnat pánev noha automaticky mírně vykročí vpřed. Nyní unožíme směrem do boku k úchytu lana a pro kontakt se lehce, bez přenesení váhy, dotkneme špičkou chodidla země. Nohu plynule vracíme do nakročení.

Počet opakování: 6

Série 12 cviků vubp.cz/ke-stazeni/informacni-materialy-bozp



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



VÝZKUMNÝ
ÚSTAV
BEZPEČNOSTI
PRÁCE