

# SESTAVA CVIKŮ PRO ZVÝŠENÍ FYZICKÉ KONDICE STRÁŽNÍKŮ OBECNÍCH A MĚSTSKÝCH POLICIÍ

## VÝCHOZÍ POSTAVENÍ

Uvolněný, osově vyrovnaný stoj, kdy cvičenec stojí zády k úchytu elastického lana. Obě paže jsou podél těla a třímají lano v mírném přepětí. Nohy jsou rozkročeny na šíři pánve.

S nádechem obě ruce vystoupají v linii těla nad úroveň hlavy, přičemž v loktech jsou paže mírně pokrčené s dlaněmi otočenými směrem nahoru, snažíme se malíkové hrany vytáčet směrem vzhůru. Paže svírají tupější úhel v ramenu.



Nyní s výdechem balíme tělo do pozice C, čili „podsazeno, pokrčeno, vyhrbeno“, opět jde první do předklonu hlava, pohyb končíme pokrčením v kolenou. Pánev je podsazená.

V tuto chvíli paže dokončí pohyb směrem dolů, kdy paže klesají současně zevně od ramen až dolů ke stehnům. Tímto mechanismem dochází k efektivní stabilizaci břišní stěny.

Počet opakování: 6



A opět se tělo vyrovná od kolenou až po hlavu do osově vyrovnaného stoje (výchozího postavení).

## CHYBY

- ⊖ Zvedání ramen při vzpažení v první části cviku
- ⊖ Záklon při vzpažení
- ⊖ Hrudník před pánví v druhé části cviku