

SESTAVA CVIKŮ PRO ZVÝŠENÍ FYZICKÉ KONDICE STRÁŽNÍKŮ OBECNÍCH A MĚSTSKÝCH POLICIÍ

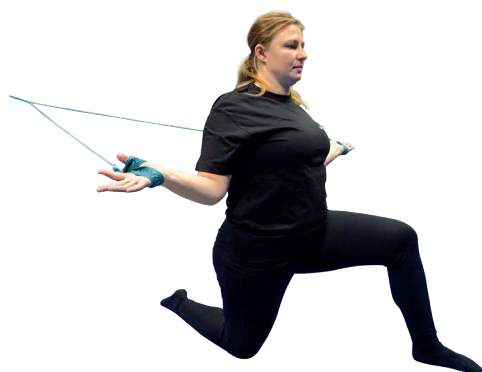
VÝCHOZÍ POSTAVENÍ

Zaujmem vysoký klek zády k úponu elastického lana. To je pozice, kdy jedna noha klečí na kolena na podložce a opírá se o holeň a o nárt, částečně na zemi, chodidlo se opírá o zem nártem. Druhá noha je nakročena dopředu, přičemž se celá ploska opírá o zem. Koleno svírá úhel 90 stupňů nebo trochu tupější. Hlava je v předklonu (brada se dotýká hrudní kosti), pánev je v podsazení (vyrovnané pozici), ruce jsou uvolněné podél těla (mírně vytažované za osu těla odporem elastického lana).



První je pohyb pánve do podsazení (vyrovnané pozice), poté vyrovnáme tělo v hrudní části, lopatky kloužou směrem dolů a k sobě, lokty jsou fixované v linii těla. Předloktí jdou do vnější rotace kolem fixovaných loktů a malíkové hrany otevřených rukou se vytáčejí směrem vzhůru. Následuje hlava. Hlavu srovnáme do osy, hledíme přímo před sebe.

Počet opakování: 6



V této fázi, kdy je tělo srovnané do osy (ucho, rameno, kyčel kolmo dolů), se s výdechem navezeme do přední pokrčené nohy (provádíme extenzi v kyčelním kloubu nohy klečící na podložce) v takovém rozsahu, aniž bychom narušili osové postavení těla (nepředklánět se, nezaklánět se, neprohýbat se v bederní oblasti).

Ve finální pozici není výdrž. Plynule se přesuneme zpět do výchozího postavení.

CHYBY

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