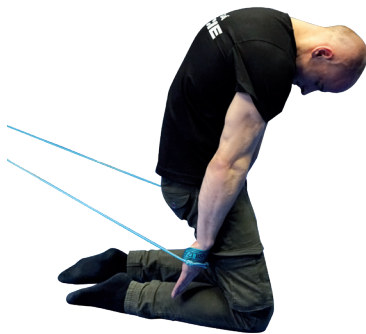


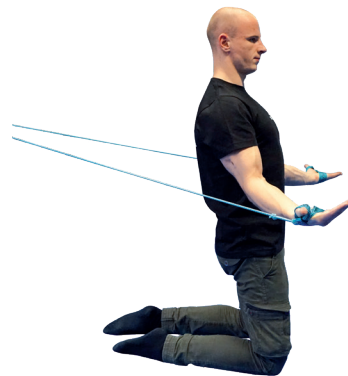
# SESTAVA CVIKŮ PRO ZVÝŠENÍ FYZICKÉ KONDICE STRÁŽNÍKŮ OBECNÍCH A MĚSTSKÝCH POLICIÍ

## VÝCHOZÍ POSTAVENÍ

Vkleče, cvičenec je otočen zády k úchytu elastického lana. Jedno koleno je 10 až 15 cm před druhým. Obě paže splývají podél bérců klečících nohou ve směru síly tahu elastického lana. Tělo je schoulené do klubíčka.



Začneme se s výdechem narovnávat tím způsobem, že první impulz by měl být odlepením hýždí od pat a postupným narovnáváním se v kolenu za současného podsazování a podtáčení pánve pod trup. V této chvíli začneme s narovnáváním zbytku zad hezky kulatě, obratel po obratli až do úplného narovnaní. Při rovnání zad v hrudní části opět tlačíme ramena dozadu a dolů proti odporu lana.



Lokty krčíme a suneme podél těla cca do středové linie těla, nikoliv za něj, stejně jako v prvním cviku. Lokty fixujeme u těla a provedeme vnější rotaci pažemi. Dlaně jsou otočeny směrem vzhůru. Tím docílíme efektivnějšího posílení mezilopatkových svalů. Lopatky stahujeme k sobě a ramena tlačíme směrem dolů. Vyrovnáváme krční páteř a hlava jde do „zabradění“.

Počet opakování: 6



Do výchozí polohy se vracíme postupným rolováním od hlavy, přitážením hrudní kosti k pánvi do hlubokého kleku.

## CHYBY

- ➔ Narovnaní se v zádech před vyrovnáním a zdvihem pánve z podložky
- ➔ Anteverzní postavení pánve ve finální pozici
- ➔ Prohnutí v bedrech v konečné fázi cviku

Série 12 cviků ➔ [vubp.cz/ke-stazeni/informacni-materialy-bozp](http://vubp.cz/ke-stazeni/informacni-materialy-bozp)