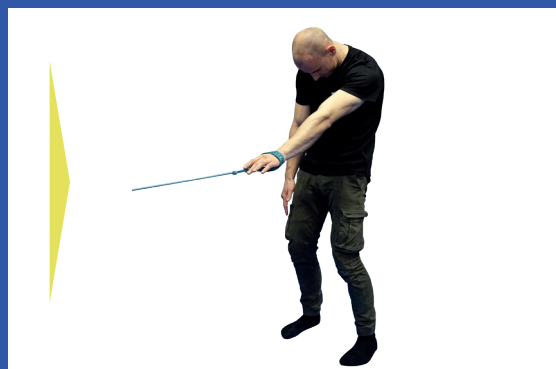


# SESTAVA CVIKŮ PRO ZVÝŠENÍ FYZICKÉ KONDICE STRÁŽNÍKŮ OBECNÍCH A MĚSTSKÝCH POLICIÍ

## VÝCHOZÍ POSTAVENÍ

Pasivní stoj s mírně pokrčenými dolními končetinami čelem k úchytu elastického lana. Pánev je v podsazené (vyrovnané) pozici. Pouze jedna paže třímá v ruce elastické lano v předpažení a nechává se samovolně táhnout vpřed elastickou silou lana. Druhá horní končetina je uvolněná podél těla.



Postupně zesponu vzhůru, tj. od kolen, pánve přes hrudník až k šíji, stabilizujeme tělo a vyrovnáme páteř, zaujímáme aktivní stoj. Zároveň se horní končetina třímající lano současně pohybuje loktem dozadu tak, že předloktí zůstává pasivně v horizontále. V tomto bodě předloktí dokončí pohyb vnější rotací kolem lokte a dlaň ruky směřuje malíkovou hranou směrem nahoru. Lopatka klouže vůči hrudníku předozadně a současně mírně klesá dolů. Po dosažení maximálního přitažení lopatky k páteři se vrací plynulým pohybem zpět do výchozí polohy.

Počet opakování: 6