

# SESTAVA CVIKŮ

## PRO ZVÝŠENÍ FYZICKÉ KONDICE

### STRÁŽNÍKŮ OBECNÍCH A MĚSTSKÝCH POLICIÍ

#### VÝCHOZÍ POSTAVENÍ

Tělo zaujímá polohu, kdy je hlava v předklonu, hrudní kost by měla být ve vertikální ose se sponu stydkou, pánev vyrovnaná (až podsazená) a dolní končetiny se mírně krčí v kolenou tak, aby kolena nepředbíhala špičky chodidel.

Cvičenec stojí bokem k úchytu gumy, cvičící ruka je ta vzdálenější od úchytu elastického lana. Jedná se o cvik asymetrický na jednu horní končetinu.



Postupně stabilizujeme tělo do osově vyrovnaného stoje. Propínáme kolena, pánev je ve vyrovnané pozici (až podsazené). Lopatka klouže po hrudníku předozadně a současně klesá mírně dolů. Hlava je v „zabradění“. Horní končetina držící lano dokončí pohyb způsobem, kdy přenesse lano bez přizdvižení ramene přes hlavu až za záda do úrovně beder, přičemž se paže krčí v lokti a malíkovou hranu vytáčíme směrem vzhůru.



Počet opakování: 6



Bez delší výdrže se ruka plynule vrací po stejné dráze zpět přes hlavu až do výchozího postavení.

## CHYBY

- ⊖ Hrudník se ocitá před pánví ve výchozí pozici
- ⊖ Pánev je v anteverzním postavení
- ⊖ Rameno je přizdviženo při souhybu paže
- ⊖ Narušení osově vyrovnaného stoje

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