

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. Jednou horní končetinou třímá elastické lano v mírném přepětí.

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



S nádechem, horní končetina vystoupá směrem vzhůru v linii těla nad úroveň hlavy, přičemž v lokti je mírně pokrčená s dlaní otočenou směrem nahoru. Horní končetina svírá tupější úhel v rameni. Nyní zůstává v tomto postavení, zatímco tělo zaujme polohu, kdy hlava jde do předklonu.

Počet opakování: 6



Hrudní kost by měla být ve vertikální ose se sponou stydkou, pánev vyrovnaná (až podsazená) a dolní končetiny se mírně krčí v kolenou. V tuto chvíli horní končetina dokončí pohyb směrem dolů, kdy klesá současně zevně od ramen až dolů ke stehnům. Tímto mechanismem dochází k efektivní stabilizaci břišní stěny. A opět se tělo vyrovná od kolenou až po hlavu do osově vyrovnaného stoje (výchozího postavení).