

# SESTAVA CVIKŮ

## PRO ZVÝŠENÍ FYZICKÉ KONDICE

### STRÁŽNÍKŮ OBECNÍCH A MĚSTSKÝCH POLICIÍ

#### VÝCHOZÍ POSTAVENÍ

Pasivní stoj s mírně pokrčenými dolními končetinami v kolenou, bokem k úchytu elastického lana. Pánev je v podsazené (vyrovnané) pozici. Jedna horní končetina (blíže k úchytu lana) třímá lano v mírném přepětí, ruka je vytažována lehce do upažení.



Jedná se o spojitý pohyb těla a horní končetiny. Nádech je dole ve výchozí pozici. Postupně zesponu vzhůru, tj. od kolen, pánve přes hrudník až k šíji. Stabilizujeme tělo a vyrovnáme páteř, zaujmeme aktivní stoj.



Současně s vystředěním těla do osy horní končetina provádí pohyb, kdy se ruka třímající lano posune do střední osy v oblasti podbříšku.

Počet opakování: 6



Z této pozice se horní končetina zdvihá kolmo nahoru až nad úroveň hlavy. Je důležité nepřizvednout rameno.

Poté se tělo i horní končetina vrátí plynule po stejné dráze do výchozí pozice.

## CHYBY

- ⊖ Pánev v anteverzním postavení
- ⊖ Zdvihání ramene při pohybu ruky vzhůru
- ⊖ Ruka stoupá vzhůru v ose ramene, nikoliv ve středové ose těla
- ⊖ Pohled vzhůru za stoupající rukou (záklon hlavy)

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