

SESTAVA CVIKŮ

PRO ZVÝŠENÍ FYZICKÉ KONDICE

STRÁŽNÍKŮ OBECNÍCH A MĚSTSKÝCH POLICIÍ

VÝCHOZÍ POSTAVENÍ

Pro správné provedení tohoto cviku jsou zapotřebí hůlky. Jsou důležité pro udržení rovnováhy, aby v labilních pozicích cvičenec nezapojoval nežádoucí svaly a dodržoval technickou správnost provedení cviku. Zaujme osově vyrovnaný stoj čelem k úchytu elastického lana, kdy jsou chodidla rovnoběžně, rozkročena zhruba na šíři jedné plošky.

Pro lepší rovnováhu můžeme použít hůlky nebo opěradlo židle. Oporu držíme tak, aby zápěstí bylo cca 10 cm pod úroveň lokte (o oporu se neopíráme plnou vahou, pouze nám pomáhá udržet osově vyrovnaný stoj). Cvičenec má lano upevněné na jednu z dolních končetin (poutko lana uchycujeme do klenby nožní). Odstoupíme tak, aby lano bylo propnuté.



Ve stoji se snažíme maximálně vyrovnat pánev. Cvičící nohu nadlehčíme, nohu stojnou maximálně zatížíme. Cvičící noha díky snaze vyrovnat (až podsadit) pánev automaticky udělá nakročení vpřed (nohu nepokládáme na zem). A nyní provedeme zanožení (extenze v kyčelním kloubu) za osu těla, pokud to rozsah pohybu umožňuje. Pokoušíme se pracovat pouze v takovém rozsahu pohybu, aniž bychom narušili osově vyrovnaný stoj nebo se prohnutí v zádech. Nohu v žádné fázi cviku nepokládáme, pouze vzadu si pro kontakt lehce ťukneme špičkou chodidla o zem, ale nepřenášíme na ni váhu. Noha pak dále setrvává v předozadním pohybu.

Počet opakování: 6

CHYBY

- ⊖ Narušení osově vyrovnaného stoje po celou dobu provádění cviku
- ⊖ Kyvadlový pohyb těla při zanožení
- ⊖ Prohnutí se v bedrech při extenzi dolní končetiny za osu těla

Série 12 cviků → vubp.cz/ke-stazeni/informacni-materialy-bozp