

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 mírně podsazené (vyrovnané) pozici. Obě paže třímající lano jsou v předpažení a nechávají se samovolně táhnout vpřed silou elastického lana.

Začneme navléknutím poutek elastického lana na zápěstí (nápis spiralstabilization čteme směrem k sobě).

Elastické lano držíme vnitřkem otevřené dlaně mezi palcem a ukazovákem, od uchycení lano propneme.

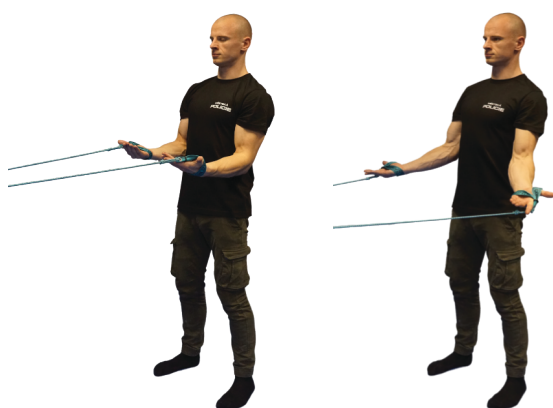


Zaujmeme postoj, kdy jsou nohy mírně rozkročené na šíři pánve a chodidla jsou rovnoběžně, kolena jsou mírně pokrčena, zaujímáme aktivní stoj.



Hlavu předkloníme dopředu, aby se brada takřka dotýkala hrudníku. Podsadíme pánev a pokrčíme kolena. Nadechujeme se. Nyní by měl tvar zad v ideálním případě při pohledu z profilu připomínat tvar písmene C.

Počet opakování: 6



Postupně začneme narovnávat nohy v kolenou až do propnutí, pánev se snažíme udržet stále mírně podsazenou, postupně narovnáme záda v hrudní části a vytáhneme hlavu směrem vzhůru do „zabradění“ (zatlačíme prstem proti bradě, tím se srovná hlava vůči páteři), zrakem fixujeme pevný bod v úrovni očí, současně tlačíme ramena a paže do stran a dozadu proti odporu elastického lana. Tím docílíme efektivnějšího posílení mezilopatkových svalů. Nyní by tělo mělo být maximálně vyrovnané. Lopatky se pohybují k sobě a současně mírně klesají dolů.

Po dosažení maximálního přitažení lopatek k páteři se vracejí plynulým pohybem zpět do výchozí polohy.

CHYBY

- ⌚ Hrudník předchází pánev ve výchozí pozici
- ⌚ Při aktivním stoju jdou lokty za linii těla
- ⌚ Pánev je v antevertním postavení
- ⌚ Ramena jsou přizdvížená
- ⌚ Narušení osově vyrovnaného stoje