

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. Cvičenec stojí bokem k úchytu elastického lana a cvičí ta noha, která je dál od úchytu.

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.



Snažíme se maximálně vyrovnat pánev. Cvičící nohu nadlehčíme, veškerá váha těla spočívá na noze stojné. Díky snaze vyrovnat až podsadit pánev noha automaticky udělá nakročení vpřed. V této fázi nohu unožíme do strany od úchytu lana, při unožení si pro kontakt ťukneme špičkou o zem, ale váhu na cvičící nohu nepřenášíme. Nohu pak nepokládáme a plynule pokračujeme do nakročení vpřed.

Počet opakování: 6

CHYBY

- ➔ Narušení osově vyrovnaného stoje po celou dobu provádění cviku
- ➔ Cvičící noha jde křížmo přes osu nohy stojné
- ➔ Při unožení, pokládání nohy před sebe nebo za osu těla

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