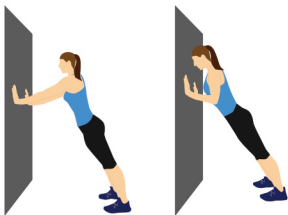


AKTIVNÍ SENIOR 1

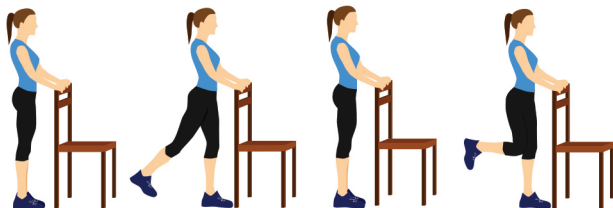
SÉRIE	1	2	3	INTENZITA	nizká	střední	
PAUZA	10 s	20 s	30 s	DÉLKA [min]	<10	10-20	20+



8x-12x *Dřepey s dosednutím*



8x-12x *Klik s oporou o zeď*



8x *Zanožení a zakopnutí*

(8x levá, 8x pravá)



8x *Rotace v kleku*

(8x levá, 8x pravá)



20s *Přítah kolene*

(20s levá, 20s pravá)

Popis cviků

Dřepey s doseďnutím

Dlaně leží na opačných loktech, sed s rovnými zády. S nádechem se postavit na nohy a udržet páteř s pažemi bez pohybu, s výdechem se stejným způsobem posadit.

Klik s oporou o zeď

Dlaně opřené na šířku ramen o zeď, s nádechem pokrčit lokty a celé tělo přiblížit ke stěně, s výdechem lokty natáhnout a odtláčit se od stěny. Po celou dobu udržet tělo v pevné ose.

Zanožení a zakopnutí

Stoj za židli, opřít dlaně o židli, zanožit nataženou nohu a přinožit. Poté ohnout koleno do pravého úhlu a vrátit k natažené noze. Udržet páteř v ose a hlavu v jejím prodloužení.

Rotace v kleku

Kolena na šířku pánve, dlaně na šířku ramen, s nádechem otáčet hrudník s paží, která ho následuje. S výdechem otočit hrudník zpět a vrátit dlaň na zem, páteř a pánev v ose.

Přítah kolene

Položit se na záda s nataženýma nohama, jedno koleno pokrčit a přitáhnout k hrudníku. Koleno chytit a chvíli podržet.



ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA
VNITRA ČR

211