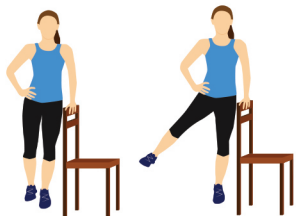


# AKTIVNÍ SENIOR 2

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



**8x-12x** **Unožování s oporou**  
(8x levá, 8x pravá)



**8x-12x** **Předkopy na židli**  
(8x levá, 8x pravá)



**8x-12x** **Rotace trupu ve stoje**  
(8x levá, 8x pravá)



**8x-12x** **Motýlek na židli**



**20s** **Přítah kolene k hrudi**  
(20s levá, 20s pravá)

# Popis cviků

## **Unožování s oporou**

Stoj bokem za židli a opřít dlaně o židli. S výdechem zvednout nohu do boku a s nádechem přinožit ke stejné noze, která zůstává v prodloužení trupu.

## **Předkopy na židli**

Sed s páteří v ose, rukama držíme židli, chodidla a kolena na šířku pánve. Natáhneme nohu do propnutého kolena a vrátíme zpět.

## **Rotace trupu ve stoje**

Stoj rozkročmo, dlaně leží na sobě ve výšce hrudníku, s výdechem otáčet hrudník na stranu a s nádechem vrátit na střed. Udržet páteř v ose a pánev bez pohybu.

## **Motýlek na židli**

Sed s páteří v ose, paže v upažení, lokty svírají pravý úhel. S výdechem přitáhnout paže k sobě, s nádechem roztáhnout a mírně zatlačit za osu těla. Paže držet po celou dobu zpevněné.

## **Přítah kolene k hrudi**

Sed s páteří v ose, koleno chytit, přitáhnout k hrudníku a chvíli podržet, nekulatit bedra.



ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA  
VNITRA ČR

211