**CVIČENÍ**

* Práce s chodidlem:
  + Proplétání prstů ruka-noha



* + Píďalka



* Statický strečink:
  + Lýtkový sval - natažené koleno



* + - Lýtkový sval - pokrčené koleno



* + Natahovače prstů (svaly na nártu nohy)



* + 4hlavý sval stehenní



* + - M.rectus femoris (část 4hlavého stehenního svalu)



* + Přitahovače stehna – natažené koleno



* + - Přitahovače stehna – pokrčené koleno
  + Hamstringy



* + - Biceps femoris



* + Hýžďové svaly – vleže na zádech



* + - Holub



* + Bedrokyčelní sval



* + 4hranný sval bederní



* + Uvolnění beder vleže na zádech



* + Prsní svaly



* Aktivace hlubokého stabilizačního systému:
  + „Brouk“ = leh na zádech, dolní žebra nalepená na zemi, nohy zvednout nahoru – pravý úhel kolena i kyčle



* + Brouk + tlaky dlaně-stehna



* + Brouk + natáčení do stran
  + Šikmý sed na boku – ramena daleko od uší!!!!



* + Vzpor na 4 – široká ramena, daleko od uší!
  + Vzpor na 4 + nadlehčení kolen



* + Vzpor na 4 + lezení dopředu, dozadu
* Pohybový stereotyp:
  + Stoj na 1 noze

