

Mobilita, strečing & rovnováha

Hlavná časť

chodidlo a členok		POČET OPAKOVNÍ
cvičenie	krúženie v členkovom kĺbe	20x každá
	krčenie a vystieranie členkového kĺbu	20x každá
	chôdza do strany na jednej nohe - špička-päta	10x každá
	prehadzovanie ponožiek	10x každá
	chodza po lane / uteráku	5-10x

bedrový kĺb		POČET OPAKOVNÍ
cvičenie	mobilita BK v ľahu na chrbte	10x každá
	mobilita BK 4-nožky (tenisák na chrbte)	10x každá
	šikmý sed - presuny (tenisák za chrbtom)	10x každá
	stoj na jednej a krúženie v bedre	10x každá
	široký postoj a presuny zo strany na stranu	10x každá
	v kľaku flexia a extenzia bedra	10x každá

hrudník a ramenný kĺb		POČET OPAKOVNÍ
cvičenie	mobilita ramena 4 nožky s loptičkou na chrbte	10x každá
	stoj výpadový - prehadzovanie loptičky v rukách - vzpaženie	5x každá
	stoj výpadový- prehadzovanie loptičky v rukách - rotácie	5x každá
	prehadzovanie loptičky za chrbtom jednou rukou (v stoji na jednej nohe)	5x každá

stabilita a kontrola pohybu		POČET OPAKOVNÍ
cvičenie	hádzanie si o stenu v stoji na jednej nohe	20s každá
	hod o zem a preskok	10x každá
	hod o zem s dvoma a preskok	10x každá
	hádzanie o zem s dvoma loptičkami jednou rukou (stoj na jednej nohe)	20s (každá)
	žonglovanie s tromi loptičkami (stoj na jednej nohe)	20s (každá)