



POSILOVÁNÍ MEZILOPATKOVÝCH SVALŮ

Všechna cvičení opakovat ve 3 sériích po 10 – 20 opakováních.

CVIKY VLEŽE NA BŘIŠE

Zapažování: ramena lehce stáhnout od uší, paže podél těla, břicho lehce stáhnout, natažené paže zvedat ke stropu. Na podložku položit až po skončení série.



Připažování: stejná pozice, natažené paže zvednout a nad zády se snažíte přiblížit palce směrem k sobě (celé paže jdou směrem k sobě a od sebe).



„S“ cvik : stejná pozice, jedna ruka jde za záda, druhá za hlavu, vyměnit, opakovat. Během provádění cviků jsou paže stále nad podložkou.



Vzpažení s rotací: vzpažit (ruce k hlavě), vytočit co nejvíce dlaněmi ke stropu a provádět pokrčení v loktech („jako si šplíchat vodu na záda“). Paže během série stále nad podložkou!



CVIK V POZICI NA 4

Zvedání kolen v pozici na 4: V pozici na 4 korekce zad (rovná záda plus hlava v ose), korekce opory na ruce (hlídat lokty a ramena – „otevřený prostor ramen“). Opora o dlaně a prsty na nohou, zvednout kolena cca 5 cm nad podložku. Výdrž 5 s, povolit, opakovat 10 x.

