

PREVENCE SVALOVÝCH PORANĚNÍ PŘEDNÍ SKUPINY STEHNA

1) cvičení s pružnou gumou - expanderem: natahování expanderu při pokrčení v kolenním a kyčelním kloubu a pomalé brzdění gumy při pohybu zpět - 20x



2) lež na břicho s fixací expanderu kolem kotníku a nártu - propínání dolních končetin v kolenním kloubu proti odporu expanderu - 10x oboustranně



3) podřepy s výponem na špičky na obou dolních končetinách 10x



4) podřep na jedné dolní končetině - 10x na každé noze



5) protažení – protahovaná končetina zapřena za nárt o zábradlí. Přitlačit hýždě k patě pokrčené končetiny a pokrčení kolena (podřep) stojné končetiny. Výdrž 4x10 vteřin, protažení vždy s výdechem.

