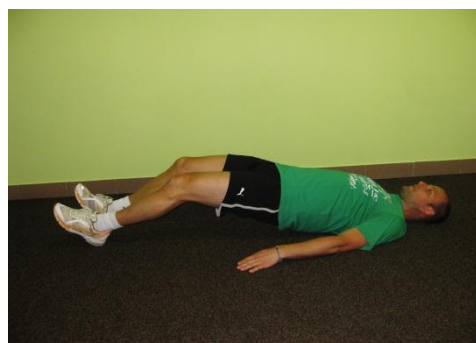


PREVENCE SVALOVÝCH PORANĚNÍ ZADNÍ SKUPINY STEHNA

1) cvičení s pružnou gumou - expanderem: zanožování expanderu s propnutým kolenem a pomalé brždění gumy při pohybu zpět - 20x



2) lež na zádech se zvednutou pánví a pokrčenými koleny, postupné vzdalování nohou až do úplného natažení a zpět - 10x



3) leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami na míči, postupné propínání a zvednutí druhé dolní končetiny



4) chůze s maximálním zvedáním kolen - 20x každá dolní končetina



5) pád z kleku se zapřenými dolními končetinami - 10x

