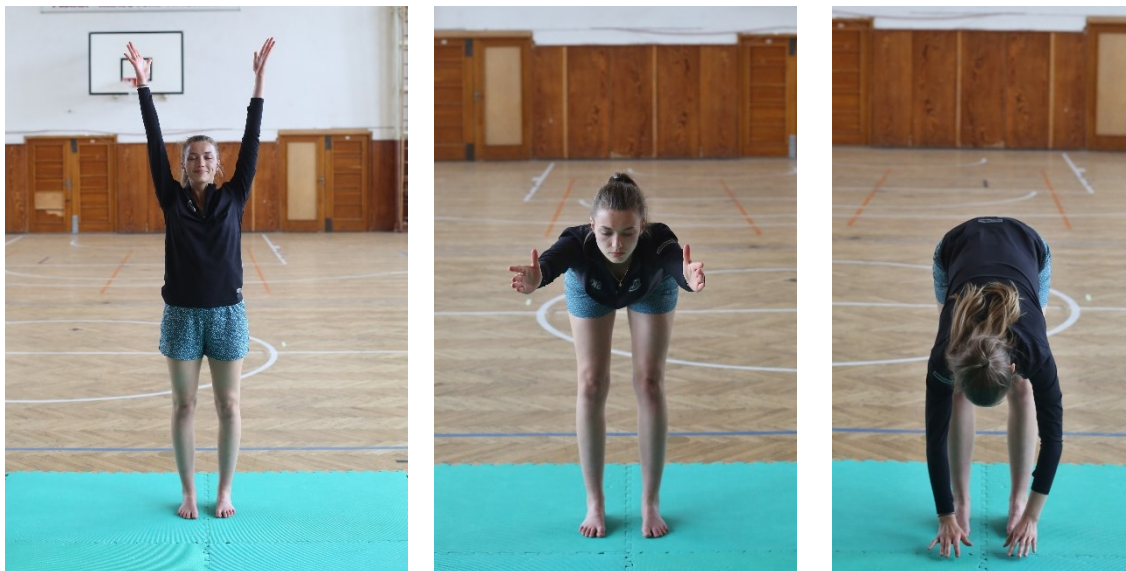


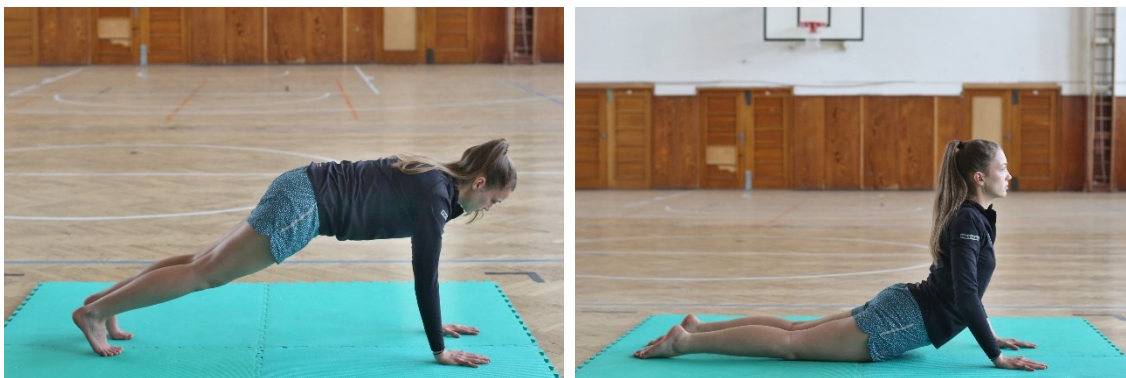
PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Kompenzační trénink od Levínské (2018) doplněn vlastními fotografiemi

Pozdrav slunci; 5x



Obrázek 11. Pozdrav slunci - rovný předklon, hluboký předklon (Foto: Autor)



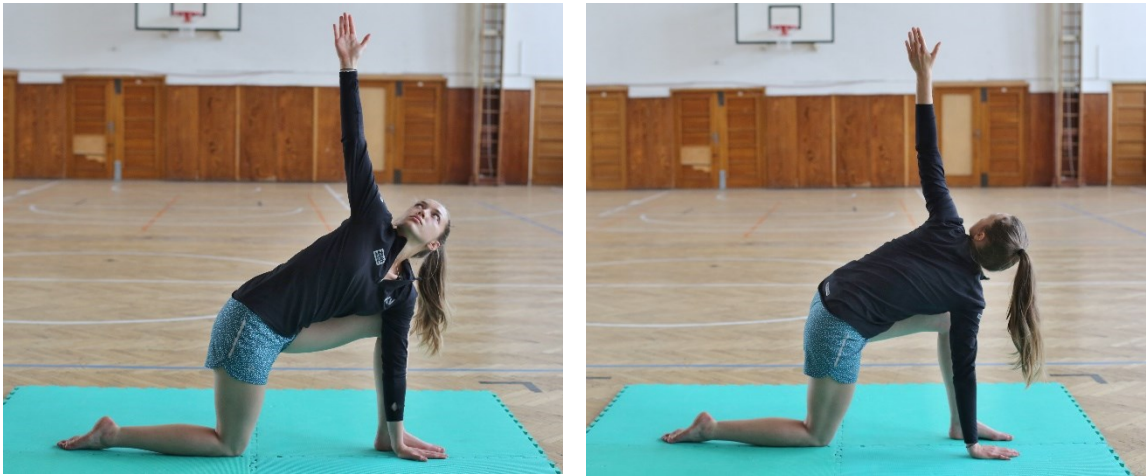
Obrázek 12. Pozdrav slunci - vzpor, kobra (Foto: Autor)



Obrázek 13. Pozdrav slunci - pes hlavou dolů (Foto: Autor)

Z polohy na 4, nákok 1 DK, rotace na obě strany (výdrž 30-60 s)

- protažení třísla, vytažení rukou nahoru až záklon (výdrž 40-60 s)
- protažení zadního stehna; 3x celkem



Obrázek 14. Rotace na obě strany (Foto: Autor)



Obrázek 15. Protažení třísla (Foto: Autor)



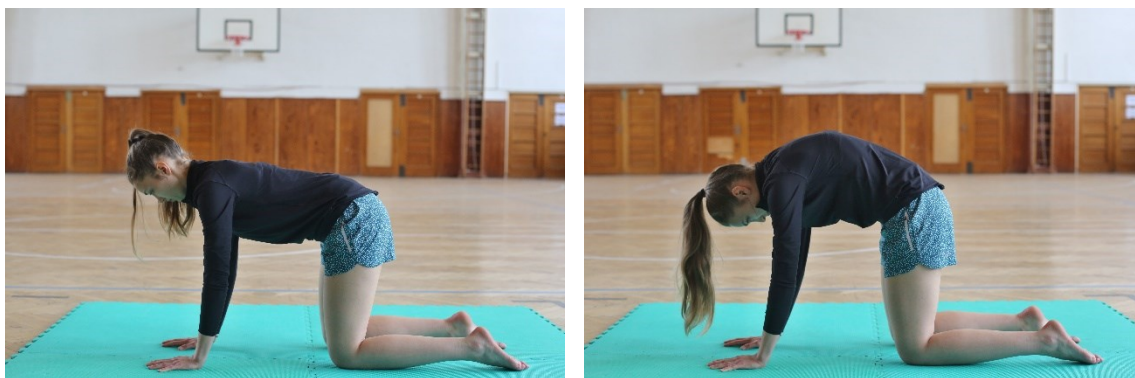
Obrázek 16. Protažení zadního stehna (Foto: Autor)

Protažení vnitřního stehna ve vysokém kleku, protahovaná noha natažená do strany; jedna DK 60 s



Obrázek 17. Protažení vnitřního stehna ve vysokém kleku – L DK (Foto: Autor)

Kočička; 5x



Obrázek 18. Kočička (Foto: Autor)

Protažení vnitřního stehna ve vysokém kleku, protahovaná noha natažená do strany, druhá DK 60 s



Obrázek 19. Protažení vnitřního stehna ve vysokém kleku - P DK (Foto: Autor)

Hluboký dřep; výdrž 60 s



Obrázek 20. Hluboký dřep (Foto: Autor)

Protažení předního stehna ve stoje; obě strany výdrž 60-90 s



Obrázek 21. Protažení předního stehna ve stoje (Foto: Autor)

Úklony na obě strany; výdrž 40-60 s



Obrázek 22. Úklon do strany (Foto: Autor)

Protažení krční páteře s protitlakem; různé směry



Obrázek 23. Protažení krční páteře (Foto: Autor)