



CVIČENÍ PO TEP KYČELNÍHO KLOUBU

- lež na zádech, natažená kolena

1. přitáhnout špičky k hlavě, 2. propnout špičky



- lež na zádech, natažená kolena

1. přitáhnout špičky, propnout kolena, zpevnit stehna a hýždě, 2. uvolnit



- lež na zádech, natažená kolena

1. pokrčit koleno, 2. natáhnout koleno



- lež na zádech, natažená kolena

1. napnout koleno, přitáhnout špičku, sunout nohu do strany (nevytáčet koleno a špičku ven), 2. vrátit nohu zpět



- lež na zádech, pokrčená kolena, kolena a chodidla na šířku pánve

1. zpevnit hýždě, zvednout pánev nahoru, 2. položit pánev dolů



- lež na zádech, overball pod koleno

1. zatlačit kolenem do overballu, 2. uvolnit



- lež na zádech, overball pod koleno

1. přitáhnout špičku, napnout koleno, zvednout patu ze země, 2. uvolnit





- lež na zádech, pokrčená kolena, chodidla na šířku pánve, overball mezi kolena
1. stlačit overball koleny, 2. uvolnit



- lež na zádech, pokrčená kolena, chodidla na šířku pánve, overball mezi kolena
1. natáhnout koleno, zvednout nohu nahoru, přitáhnout špičku, overball držet stále ve stejné výšce, 2. položit nohu zpět



- lež na zádech, overball pod patu
1. pokrčit koleno, přitom posunovat overball chodidlem, 2. natáhnout zpět



- lež na břiše
1. zvednout nataženou nohu nahoru, 2. položit zpět



- lež na břiše, pokrčené koleno
1. zvednout pokrčenou nohu nahoru (patou ke stropu), 2. položit pokrčenou nohu zpět



- lež na břiše, zapřít špičky o zem
1. propnout obě kolena nahoru, zpevnit hýždě, 2. uvolnit



Chůze o francouzských holích:

Po rovině: 1. obě hole, 2. operovaná noha, 3. zdravá noha

Do schodů: 1. zdravá noha, 2. operovaná noha, 3. obě hole

Ze schodů: 1. obě hole, 2. operovaná noha, 3. zdravá noha