Obsah

1. PRAKTICKÉ RADY 7

2. KAŽDODENNĚ

Při mytí nádobí 14
Flexe proti zdi 15
Sklon pánve 16
Protahování nohy se závažím 17
Schody 18
Posilování perinea (hráze) 19
Kroužení chodidly 20
Tlak do podlahy 21
Ohýbání kolena (na maximum) 22
Přitahování kolen k sobě 23

3. NĚCO MÁLO ANATOMIE

Kyčelní klouby 26
Kolenní klouby 28
Stehenní svaly 29
Hlezenní kloub (kotník 31

4. ZAHŘÁTÍ

Procvičování kotníku 34
Dynamická sestava 36
Výpady do stran 38
Výpady vpřed 40
Flexe a extenze 41

5. LEKCE

TÝDEN 1

Jednoduché flexe 45
Flexe s koleny u sebe 46
Výpady do stran s rukama na zemi 47
Předkopávání 48
Kroužky nohama 49
Zdvihy kolen v pozici žabáka 50
Protahování nohou svisle vzhůru 52

TÝDEN 2

Výpony 55
Hluboké dřepy 56
Výpady vpřed 57

Unožování do strany ... 58
Malé kmity na boku ... 59
Malé nůžky nohama ... 60

TÝDEN 3
Podřepy s nohama do stran ... 63
Malé odskoky ... 64
Výdrž v dřepu s oporou o zeď ... 65
Přednožování vleže na zádech ... 66
Kontrakce kvadricepsů ... 70

TÝDEN 4
Ohýbání s lokty na kolenou ... 73
Malé poskoky do stran ... 74
Natahování nohou s míčem ... 76
Natahování nohou v tenzi ... 77
Propínání nohou s elastickým páskem ... 78
Natahování nohou s posunováním ... 79
Stlačování míče vsedě ... 80

6. SPECIÁLNÍ CVIKY

PROTAHOVÁNÍ
Sestava ... 85
Protažení přitahovačů ... 89
Protažení kvadricepsu na zemi ... 90
Protažení kvadricepsu ve stoji ... 91
Protažení podkolenních svalů vsedě ... 92
Protažení podkolenních svalů ve stoji ... 93
Protažení hýžďových svalů ... 94
Protažení zad ... 95

AUTOMASÁŽE
Masáž chodidel míčkem ... 97
Masáž Achillovy šlachy ... 98
Masáž proti celulitidě ... 99

UVOLNĚNÍ
Dýchání břichem ... 101

7. PALUBNÍ DENÍK ... 103