

3. seminář – 5M pozice na boku

Ipsilaterální vzor vs Kontralaterální vzor

ipsi – sporty házení, odpal, golfový švih

- Otáčení trupu vůči opěrné noze
- Šikmé břišní řetězce – rotace pánve a trupu

Kontra – lezení, chůze, běh

- Rotace páteře – mírná kontrarotace pánve a trupu
- Dynamická stabilizace a centrace kloubů opěrných končetin
- Identická délka kroku HK a DK
- Synchronní pohyb nákročné HK a DK v rozsahu a rychlosti pohybu
- Stejně tak v chůzi u běhu

5M – na boku

- Nácvič samotné pozice na boku
- Opora o rameno, kyčel
- Napřímení zad, hlava (podložená)
- „vrata“ – nácvič a pochopení pohybu
- Stabilizace dech (sagitální)

- Naučit se vidět chyby – leh na boku, vysazení ramene, nenapřímení, krk visí...

Postup

1. nohy i ruce na sobě
2. zvednutí ruky i nohy nad zem
3. opora o loket – zapíjení lopatky
4. Naklápění vpřed a vzad - excentrická kontrakce zevní rotátory (KYK, RAK)

Celá otočka z 3M na bok (i zpět)