

7. příprava – medvěd

12M – medvěd

- Z pozice na 4
- Variace nízký medvěd – vysoký medvěd
- Opora o dlaně – stabilizace lopatek
- Napřímení páteře – dech
- Opora o prsty
- Variace u zdi – směr pat
- Jemná ZR v KOK (KYK)



12M – dřep

- Ze stoje do dřepu
- Opora o nohu – nastavení nohy
- Napřímení
- Náklon dopředu
- Dech
- Návčik – posed na nohu (odlehčení)
- Paže před sebou pro zapojení lopatek – serratus anterior

Variace

- Dřep na 4
- Dřep v kleku
- Dosed
- Box squat – kolena opřená o box



Dynamika – přechod (z medvěda do dřepu)

Kontra vzor

- Přechodová pozice z šikmého sedu do lezení
- Ruka v jedné linii s opěrným bokem
- Náročná DK 120 stupňu flexe připravena na nárok
- Variace na koleno (lezení), ploska (tripod)

- Z šikmého sedu do medvěda
- Opora o špičku nohy
- Napřímení páteře
- Vyvezení pánve výše

Variace s therabandem

- Odpor na koleno
- Druhý do dlaně
- Ve stoje něco jako RDL