

Kompenzačné cvičenia pre jednotlivé segmenty

Hlavná časť

chodidlo a členok

POČET OPAKOVNÍ

cvičenie	sed na päťach (bez a so zapretými špičkami)	30-60s
	priečna a pozdĺžna klenba s loptičkou, loptička medzi palcami nôh	10x každá
	ľah na chrbte - spájanie chodidiel	10x každá
	tripod - opora + mobilita	10x každá
	drep na špičkách	5-10x

kolenný a bedrový kĺb

POČET OPAKOVNÍ

cvičenie	ľah na chrbte - jedna noha dlhšia a zmena	10x každá
	aktívny hamstring	10x každá
	adductor stretch	10x každá
	drep a prechod do medveďa	10x
	medveď + mobilita členkov	10x
	jednonožný drep pri stene	10x každá

chrbtica - diek a hrudník

POČET OPAKOVNÍ

cvičenie	hrudník flexia a extenzia v sede	10x
	ľah na kolenách a úklon do strany (pri ľahkých skoliózach)	30-60s
	plank na kolenách - vystieranie nôh (opora DK)	5x každá
	plank na kolenách - vystieranie rúk (opora HK)	5x každá

ramenný pletenec

POČET OPAKOVNÍ

cvičenie	mobilita ramien s loptičkami - krúženie + S za chrbtom	10x každá
	mobilita ramien s loptičkami - extra a intra rotácie v rôznych uhloch	10x každá
	push up o stenu - stabilita lopatky	10x každá
	4-nožky zdvíhanie rúk striedavo + rotácia v TH	10x každá
	medveď push up	10x