

POSILOVÁNÍ S VAHOU VLASTNÍHO TĚLA

Jako základní posilovací cvičení volíme cvičení s vahou vlastního těla. Výhodou je minimální možnost přetížení. Volíme cvičení v různých polohách. Začínáme vleže jako nejjednodušší poloze. Pokračujeme přes klek, sed a stoj. Cvičíme vždy v centrovaných polohách jednotlivých kloubů. Začínáme u jednodušších pohybů až po komplexnější pohyb jako je například vztyk ze sedu do stoje a naopak. Cvičení vždy koordinujeme s dýcháním. S výhodou využíváme cvičení v nestabilních polohách a balanční cvičení na nestabilních plochách. Posilování s vlastní vahou kombinujeme se cvičením s therabandy.