



Pokročilé varianty cvičení přes 3 vrstvy

Co necvičíš neuč! Takže to cvič :-)



Perfect Score

Svalový test z fyzioterapie

P
E
R
F
E
C
T

1. aktivuj, povol na dvakrát - fázování
2. drž ho nahoře a volně dýchej - výdrž
3. aktivuj rychle po sobě - rychlost
4. aktivuj co největší silou - síla
5. cvič v různých polohách
6. aktivuj nezávisle na dechu

Smysl pokročilých variant?

- zvýšení vědomí ve svalech
- rychlá a pomalá svalová vlákna
- zlepšení kontroly a pocitu kontroly nad příhodami s únikem

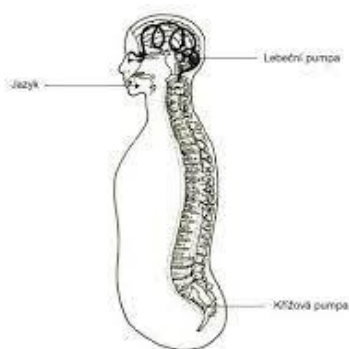
RYCHLÁ = SILOVÁ vlákna

POMALÁ = VÝDRŽOVÁ vlákna

Výdrž u

pochodování	žába	podsažování pánve

Lebečení čerpadlo /pumpa/ jako pokročilá technika



Obr. 2.18 Boční pohled na mozkovou část

