

Příjmení:

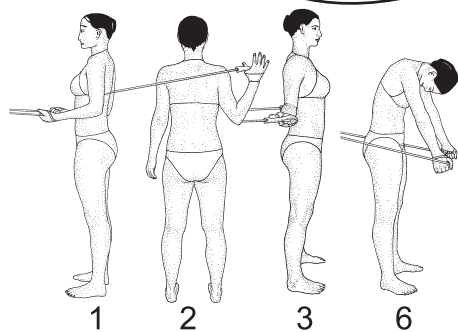
Jméno:

Rehabilitační plán

Metoda SM systém

Síla elastického lana: 6 mm, 4 mm, 8 mm

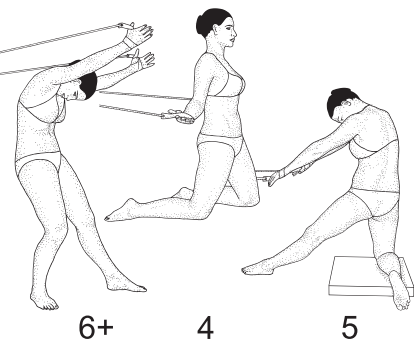
Cviky pro obě paže (symetrické)



strana	cvik	série 1 opakování	série 2 opakování	série 3 opakování	
43, 20	cvik 1				
44, 29	cvik 2				
45, 22	cvik 3				
48, 23	cvik 6				

vestoje	na obou nohách	na obou nohách	na obou nohách	na obou nohách
	na jedné noze	na jedné noze	na jedné noze	na jedné noze
vsedě	střídat nohy	střídat nohy	střídat nohy	střídat nohy

Strečink pomocí elastického lana



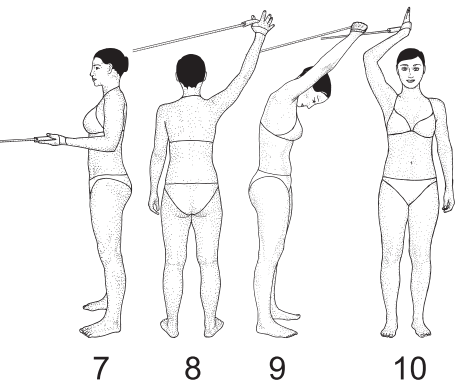
strana	cvik	série 1 opakování	série 2 opakování	série 3 opakování	
48, 24	cvik 6+				

vsedě	vestoje
-------	---------

strana	cvik	série 1 opakování	série 2 opakování	série 3 opakování	
46, 25	cvik 4				
47, 26	cvik 5				

vkleče	vsedě	vestoje
--------	-------	---------

Cviky jednou rukou (asymetrické)



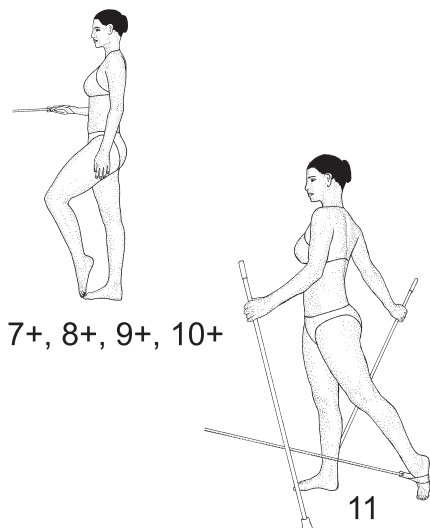
strana	cvik	série 1 opakování	série 2 opakování	série 1 opakování	série 2 opakování
49, 28	cvik 7				
49, 29	cvik 8				
49, 30	cvik 9				
49, 31	cvik 10				

vestoje	bez opory	s oporou	vsedě
---------	-----------	----------	-------

33,165	cvik 7+				
34,165	cvik 8+				
35,165	cvik 9+				
36,165	cvik 10+				

na jedné noze	na jedné noze	na jedné noze	na jedné noze
střídat nohy	střídat nohy	střídat nohy	střídat nohy

Cviky pro dolní končetiny (asymetrické)



strana	cvik	série 1 opakování	série 2 opakování	série 1 opakování	Serie 2 opakování
52, 37	cvik 11				

vestoje	s pevnou oporou	s oporou - hole	protipohyb pažemi	bez opory
---------	-----------------	-----------------	-------------------	-----------