

## Rozcvičení před jízdou na MONOSKI

- Úklony hlavy do stran (možná fixace ramen ze strany instruktora), předklon diagonálně, kroužení hlavou bez výrazného záklonu hlavy, vytáčení hlavy.
- Kroužení ramen oboustranně (s pažemi v připážení), varianta celé paže, do protipohybu apod.
- Vzpažení jednostranně s následným maxim. zapažením (s akcentem na šetrné a bezpečné dotažení do maximálního rozsahu ze strany instruktora)
- Vzpažení jednostranně do maxima s rotací trupu
- Vzpažení jednostranně s následným úklonem trupu (možná fixace pánve na protahované straně ze strany instruktora)
- Max. předklon se střídavým vytažením HKK (možné dotažení ze strany instruktora na lopatky)
- HKK v upažení – rotace paží do protipohybu se současnou rotací hlavy (spinální cv.)
- Rotace trupu – HKK flektované na hrudníku