

8. Zásobník cviků II – pro náročné

1. Stovka

Pojmenování tohoto cviku bylo převzato z originálního cvičení. Počet „stovka“ označuje součet nádechů a výdechů v průběhu provedení cviku.

Výchozí poloha: Lehněte si na záda, dolní končetiny pokrčte přednožmo a pažemi obejměte kolena, břišní stěnu tlačte proti páteři, pravidelně dýchejte



Provedení:

Přednožte dolní končetiny poníž, přitáhněte k sobě hýždě a zadní stranu steh, špičky napněte a vytočte mírně ven, horní část trupu, ramena a hlavu držte mírně nad podložkou, paže zvedněte a táhněte vpřed, jako kdybyste se chtěli špičkami prstů dotknout protější stěny.

Nadechněte se a zkuste vždy 5x za sebou krátce vydechnout a nadechnout, přitom pohybujte pažemi dlaněmi dolů a nahoru, jako když plácáte do vody.

Cvičení opakujte 10x.



*Začátečníci, nechávejte nohy v přednožení kolmo k podložce, teprve po zvládnutí cviku posouvejte dolní končetiny níž!
Nádechy provádějte dynamicky, krátce a do hrudníku!*



2. Přednožení dolních končetin a paží současně

Výchozí pozice: Položte se na záda, dolní končetiny pokrčte přednožmo a obejměte je pažemi (stejná výchozí poloha jako u předcházejícího cviku), zvedněte ramena a hlavu do mírného předklonu, spodními okraji lopatek se dotýkejte podložky.



Provedení:

- S nádechem předpažte povýš a současně přednožte natažené dolní končetiny poníž. Břišní stěnu tlačte proti páteři.
- Obloukem pažemi přes upažení se vraťte do výchozí polohy v lehu na zádech.


Cvik opakujte 4–8x.



A.



B.

-  *Kontrolujte stále tah pupku proti páteři, pocítíte-li nepříjemný pocit v bedrech vraťte se do výchozí pozice.*

3. Houpačka – otevřené dolní končetiny

Výchozí pozice: Posadte se na podložku, pokrčte přednožmo dolní končetiny a rukama se chyťte za kotníky.



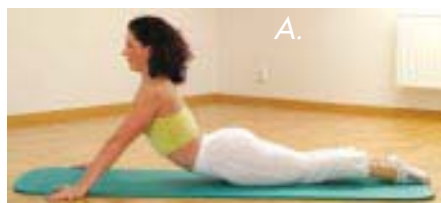
Provedení:

- A. S nádechem pomalu napněte nohy do přednožení nahoru a roznožte. Držte trup zpříma, vtáhněte břicho, ramena tlačte k trupu a do šířky. Snažte se udržet v rovnovážné poloze na hýždích alespoň několik sekund.
- B. S výdechem povolte bedra, protlačte je vzad a zhoupněte se na kulatá záda s nohama stále nataženýma v roznožení a zpět. Vraťte se do výchozí pozice. Opakujte 4x.



4. Ponoření jako labuť pod vodu

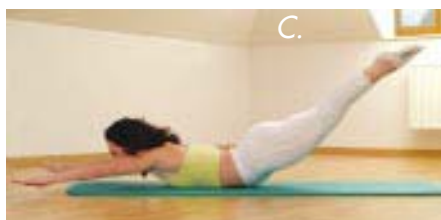
Výchozí pozice: Položte se na břicho, trup a dolní končetiny natáhněte, stehna a hýždě přitiskněte k sobě. Paže pokrčte a opřete se dlaněmi vedle ramen, hlavu a ramena zvedněte mírně nad podložku.



A.



B.



C.

Provedení:

A. S nádechem se vzepřete do vzporu ležmo prohnutě, hlava je stále v prodloužení páteře.

B. Rychle vzpažte vzhůru.

C. Zhoupněte se vahou přední části trupu a paží dolů na hrudník tak, že se dolní končetiny zvednou nad podložku. (Pohyb připomíná ponoření labutě pod hladinu.)

Zhoupněte se 2–4x a přejděte do protažení zadní strany trupu v sedu na patách předklonmo.

5. Nůžky ve svíče

Výchozí pozice: Položte se na záda, zvedněte obě dolní končetiny do přednožení a vytáhněte tahem břišních svalů trup do lehu na lopatkách, podepřete si pokrčenými pažemi a dlaněmi pánev, zpevněte se.

Provedení:

Držte rovnováhu v tzv. svíče, pomalu jednou nohou přednožte a druhou zanožte.

Proveďte plynule výměnu několikrát za sebou a stále držte rovnováhu. Pohyb připomíná střihy nůžkami.



Opakujte 8x a pomalu se vraťte do lehu na zádech.