

13. Osmička pánví

Výchozí pozice: Položte se na záda, paže nechte položené podél trupu, pokrčte dolní končetiny a opřete se o chodidla. Pomalu a postupně zvedněte pánev od podložky, až stehna a trup budou v jedné linii.



Provedení:

- A. Pomalu povolte jeden bok o několik centimetrů dolů a zastavte. Povolte druhý bok dolů do roviny s prvním bokem a zastavte.
- B. První bok vysuňte zpět nahoru do původní polohy. Druhý bok vysuňte zpět nahoru do původní polohy.



Vyzkoušejte změnu poloh boků několikrát a spojte jednotlivé fáze do plynulého pohybu, který vytvoří „osmičku“, opakujte 8x.

14. Bumerang

Výchozí pozice: Posadte se do sedu přednožmo, překřižte dolní končetiny, paže ponechte podél těla a přidržte se dlaněmi vedle hýždí.



Provedení:

A. Přednožte překřížené dolní končetiny vzhůru a zhoupněte se přes kulatá záda do lehu vznesmo, paže nechte položené celou plochou na podložce.





B. Z lehu vznesmo se zhoupněte zpět do sedu a spojte paže za zády.



C. Přejděte do předklonu v sedu přednožmo zkřížmo, paže spojené za zády zapažte. Rozpojte paže, přes upažení předpažte a dosáhněte na špičky. Podržte a přitáhněte. Vraťte se zpět do výchozí polohy.

Opakujte 4–8x.

15. Tuleň

Výchozí pozice: Posadte se na podložku do sedu pokrčmo, nohy se opírají o podložku špičkami, kolena jsou od sebe. Pažemi překříženými v předpažení se přidrže za kotníky.



Provedení:

Zhoupněte se protlačáním beder vzad, kolena držte stále od sebe, paže jsou stále ve stejné pozici.

Zhoupnutím se vraťte zpět do výchozí pozice.



Opakujte 4–6x.

16. Tricepsový klik z kleku na míčcích

Výchozí pozice: Klekněte si na podložku do vzporu klečmo s oporou o dlaně. Podložte si kolena míčky.



Provedení:

Plynule krčte paže, lokty tlačte pevně k tělu, ramena pouštějte dolů kolmo k podložce. Současně tlačte do míčků koleny a suňte je pomalu vzad. Držte rovnováhu! Přejděte až těsně nad podložku do tricepsového kliku a vraťte zpět do kleku.



- Opakujte 4–8 kliků, podle vaší kondice
- Při návratu do výchozí polohy vtahujte břicho a držte pevná záda – neprohýbejte.

17. Vzor na boku jednoruč

Cvik, který je vhodný pro zdatné cvičence, pohyby jsou konané tahem do přesných poloh a plynule přecházíme z polohy do polohy. Na závěr cviku vždy celé tělo uvolníme opět ve výchozí poloze.

Výchozí pozice: Leh na boku, vrchní horní končetinu pokrčte a opřete se o podložku před hrudníkem, dolní končetiny ponechte natažené.



Provedení:

- A. Zpevněte celý trup včetně končetin a vzepřete se na spodní paži do vzporu ležmo na boku. Trup a dolní končetiny držte v jedné linii.



- B. Pomalu upažte vrchní horní končetinu, udržujte rovnováhu.

C. Zvládáte-li předcházející fázi bez problému, přidejte pomalé unožení vrchní dolní končetiny a pomalu se postupně vraťte zpět do výchozí polohy.



Cvičení opakujte 3–4x na obě strany.

- *Pozor na správné postavení hlavy, krku a ramen – držte stále dlouhý krk, široká ramena. Celé tělo musíte mít pod kontrolou!*

18. Nůžky v lehu na zádech

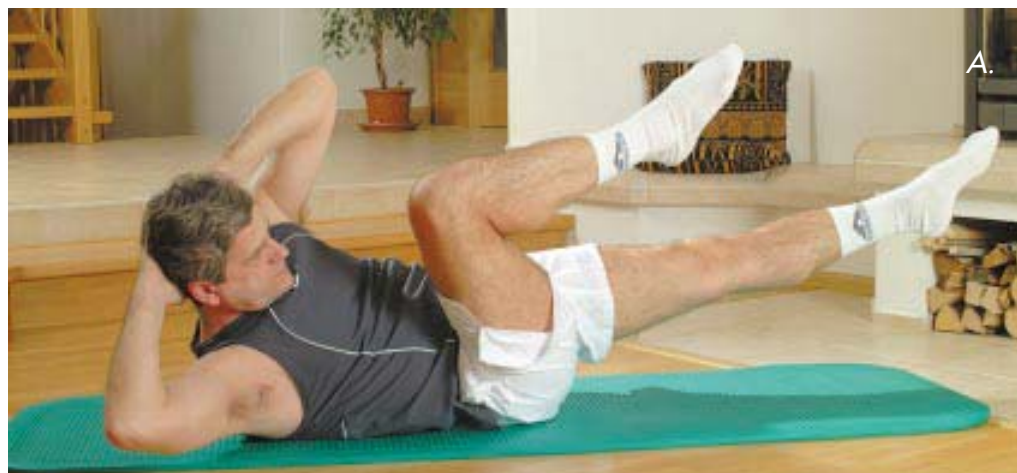
Cvičení je velmi podobné klasickým „zkracovačkám“ používaným při posilování břišního svalstva. Technikou *Pilates* se však cviky neprovádějí dynamicky, ale velmi pomalu a plynule se zapojením celého těla, které je stále pod kontrolou.

Výchozí pozice je v lehu na zádech pokrčmo s pažemi složenými pod hlavou.

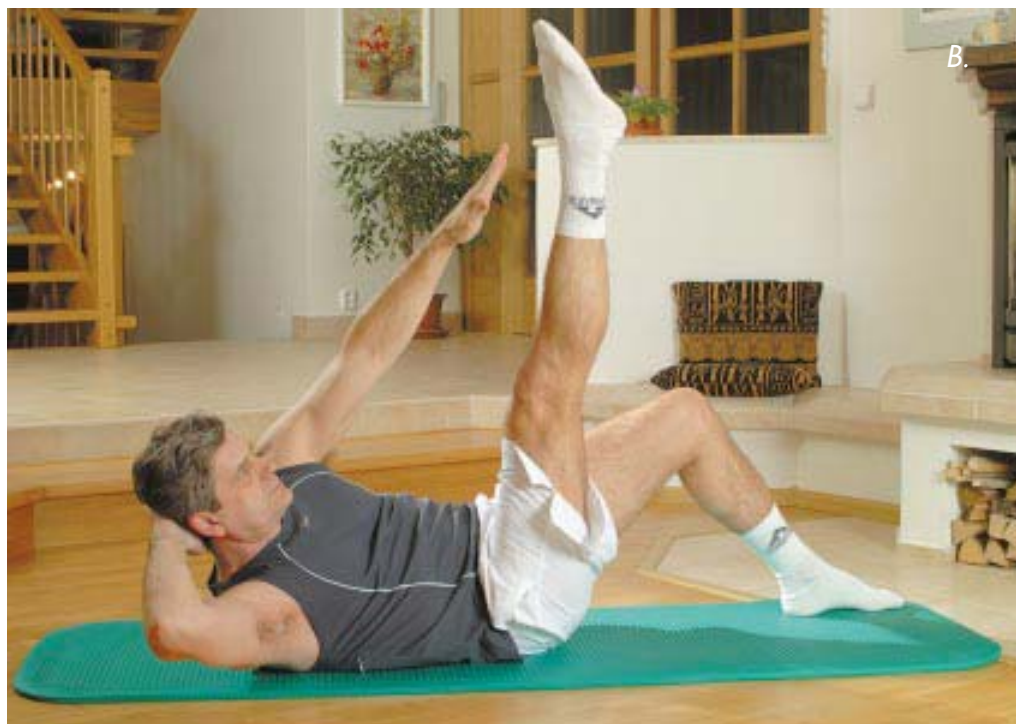
Provedení:

A. Nůžky pokrčmo – pomalým pohybem vycházejícím z centra trupu (power house) přitahujte proti sobě jednu pokrčenou dolní končetinu a protilehlé rameno a současně vydechujte. Přitáhněte do maximálního přiblížení a plynule se vraťte do výchozí polohy.

Cvičte 8x na každou stranu.



B. Nůžky s nataženými dolními končetinami – stejným způsobem, jaký je popsán u předchozí varianty provádějte i toto cvičení, ale ponechte dolní končetinu napnutou.



Cvik opět opakujte 8x na každou stranu.

- *Hlavní impuls pohybu musí vycházet z centra trupu, snažte se minimálně zapojit ramena a krk, hlavu držte stále ve směru linie trupu.*