

## 4. Balancování v sedu

**Výchozí pozice:** Posadte se na míček – míra nafouknutí je na vás. Čím více je míček nafouknutý, tím náročnější je provedení. Dolní končetiny můžete mít v poloze:

- A. Sed skrčmo zkřížmo (turecký sed)
- B. Sed v přednožení s oporou pat na druhém míčku
- C. Sed roznožný s patami na dalších dvou míčcích



A.



B.



C.

**Průběh pohybu:** Paže v první fázi upažte, snažte se vyrovnat záda, hlavu táhněte vzhůru a ramena tlačte dolů.

Nyní zkoušejte pomalé pohyby pažemi, ve kterých pro lepší uvědomění přesných poloh držíte zpola nafouknuté míčky.



D.



E.



F.

- D. Pomalu s nádechem přes upažení vzpažte, vytáhněte se vzhůru a s výdechem vraťte paže zpět do připažení, opakujte 4x;
- E. Upažte, s nádechem přetočte plynule trup v ose páteře s pohledem do směru otočení, s výdechem vraťte zpět, opakujte 4x na obě strany;
- F. Opřete jednu paži dlaní o míček, druhou vzpažte, držte rovnováhu a pomalu uklánějte trup do strany. Paže opírající se dlaní o míček je pokrčena v lokti a může naznačit posun míčku do strany. Vraťte pomalu zpět a opakujte na opačnou stranu.

## 5. Přenášení těžiště v sedu

**Výchozí pozice:** Rovný sed přednožný na míčku, druhý míček pod patami, paže se opírají o dlaně vedle hýždí.



### Provedení:

A. Přitažení kolen: nejprve zkuste s výdechem přitáhnout kolena k bradě a současně přikutálet tlakem chodidel míček do sedu pokrčmo. S nádechem se vraťte do výchozí polohy a míček přesuňte zpět pod paty. Provedte 4–6x.

B. Změna těžiště:

I. Zůstaňte v sedu pokrčmo na míčcích a přeneste těžiště do chodidel, mírně nadlehčete pánev (zdatnější se mohou nadzvednout až nad míček do *mostu* s pohledem na strop). Stále se dlaněmi opírejte o podložku vedle hýždí, držte hlavu vytaženou vzhůru a ramena dolů.

II. Nadechněte se a s výdechem přeneste váhu zpět na míček, tlačte do pánve a odlehčete chodidla. Později se můžete pokusit o přednožení.

Opakujte 4–6x, pravidelně dýchejte!



- Po celou dobu cvičení tlačte pupek proti páteři a nezvedejte ramena – nenechte si hlavu tzv. zapadnout mezi ramena.

## 6. Přednožení obloukem do strany

**Výchozí pozice:** Rovný sed na míčku, jedna dolní končetina natažená těsně nad podložkou, druhá je pokrčená, chodidlem se může opírat o druhý míček. Začátečníci mohou cvičit bez míčku pod chodidlem a opírat se o podložku pro lepší udržení stability. Rukama se přidržujte vedle hýždí.



### Provedení:

- Nadechněte se, s výdechem přednožte nataženou dolní končetinu nahoru, pokrčte a opřete ji podkolení jamkou o koleno (tzv. noha přes nohu).
  - Nadechněte se a s výdechem opět natáhněte končetinu vzhůru (extenze), přitáhněte špičku (plantární flexe)
  - Pomalým obloukem, jako kdybyste překračovali kopec, přeneste končetinu do unožení. Dotkněte se podložky a po stejné dráze pohybu přeneste nohu zpět do polohy „noha přes nohu“. Opakujte 4x.
- Po celou dobu držte rovnováhu v sedu na míčku, tlačte pupek proti páteři.



*Máte-li problémy v oblasti kyčlí, neprovádějte pohyb v maximálním rozsahu, ale pouze podle svých možností, nebo současně přeneste váhu na jednu polovinu hýždí na straně unožení.*

## 7. Protahení beder

Tento cvik je velmi důležitý pro každého, kdo má tzv. zkrácená záda. V oblasti beder se nacházejí svaly – čtyřhranné bederní (m. quadratus lumborum). Velmi často bývají zkrácené a tím fixují zvětšenou bederní lordózu (bederní prohnutí). Navíc jsou zvýšenou měrou vybaveny senzoryckými čidly – proprioceptory, a tak nás dříve než ostatní svaly informují o svém přetížení. Protahování těchto svalů, které mají tendenci ke zkracování, by mělo být součástí každodenního tréninku.

**Výchozí pozice:** Sed pokrčmo na míčku, chodidla jsou na podložce. Pažemi obejměte kolena.

**Provedení:**

- A. S nádechem se napřimíte do rovného sedu.
- B. S výdechem zakulatíte bedra, ramena tlačte vpřed, rukama se pevně držte kolen a posouvejte pomalu těžiště směrem vzad až se dotknete hýžděmi podložky. Nadechněte se a s výdechem vtáhněte břicho, pupek proti páteři a bedra tlačte vzad. Míček vám stále podpírá přední okraj pánve, takže se vám podaří krásně protáhnout bedra. Pomozte si pažemi oporou o podložku sednout zpět na míček a cvičení opakujte ještě 2–3x.



- *Může se stát, že protažení necítíte v bedrech, ale výše – někde mezi lopatkami. Příčinou může být nadměrné zkrácení výše zmíněných svalů. Střídejte toto cvičení s tzv. „kolébkou“ a buďte trpěliví. Pravidelným cvičením těchto cviků máte naději na zlepšení (může to trvat 2–3 měsíce). Při provádění cviků dejte pozor na zpevněná ramena, nepřenášejte tah z beder na pletence ramenní!*