

### BEDERNÍ PÁTEŘ

#### **Cvik 1:**

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypodložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Zvednete postupně pravou a levou pokrčenou nohu, ruce umístíte shora na kolena a s nádechem zatlačíte kolena proti rukám, s výdechem přitáhnete kolena k hrudníku a odlepíte křížovou kost od podložky. Párkrát zopakujete, vrátíte chodidla na zem a odpočínáte si.

#### **Cvik 2:**

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypodložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Zvednete postupně pravou a levou pokrčenou nohu, ruce umístíte shora na kolena a pažemi vedete kroužek po směru hodinových ručiček, promasírujete dolní část zad. Volně dýcháte, držíte široká ramena. Zakroužíte na druhou stranu, pak vrátíte chodidla na zem a paže uvolníte podél těla.

#### **Cvik 3:**

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypodložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Po zemi natáhnete levou nohu, záda leží na podložce a střídavě se vytahujete za chodidlem a zatahujete nohu zpět. Párkrát zopakujete, nohy vyměníte. Pak vrátíte obě chodidla na zem a odpočínáte si.

#### **Cvik 4:**

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypodložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Chodidla jsou pevně opřena do země, zvednete ke stropu pravý bok, položíte zpět, zvednete levý bok, položíte zpět. Párkrát zopakujete a pak si odpočínáte.

#### **Cvik 5:**

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypodložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Paže upažíte, chodidla posunete do stran (na šířku podložky) a kolena sklápíte doprava, hlavu doleva, za levým kolenem se vytahujete do dálky, levé rameno zůstává na podložce, volně dýcháte. Pak plynule vyměníte na druhou stranu, párkrát zopakujete.

**Cvik 6:**

Ležíte na boku, kolena pokrčená, spodní ruka je pod hlavou, hlava je v prodloužení páteře, o dlaň horní ruky se opíráte před tělem, stáhnete rameno od ucha. Alt. leží horní ruka na boku.

S výdechem přitáhnete horní rukou horní koleno k hrudníku a s nádechem se vytáhnete za rukou a za nohou do dálky. Párkrát zopakujete, pak provedete totéž na druhém boku.

**Cvik 7:**

Jste v opoře na čtyřech s dlaněmi pod rameny (rozevřené prsty) a koleny pod kyčlemi, máte široká ramena, neprohýbáte se v bedrech, vytáhnete se za hlavou, brada je lehce přitažená ke krku. (Podle potřeby vypodložíte zápěstí.)

Hýbete pouze pánví - snažíte se vystrčit hýždě ke stropu, nepropadnete se v hrudníku a naopak podsouváte kostrč mezi kolena a nevyhrbíte se jinde v zádech. Párkrát zopakujete.

**Cvik 8:**

Ležíte na zádech, máte natažené nohy, paže podél těla, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypodložíte).

Stáhnete pouze pravou půlku zadku a plynule povolíte, stáhnete levou půlku a plynule povolíte, pak stáhnete obě a na čtyři doby plynule povolujete. Párkrát zopakujete.

**Cvik 9:**

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypodložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Odstraníte podložku zpod hlavy a paty přisunete kousek blíže k hýždím. Zatlačíte do chodidel a plynule zvedáte zadek a záda od podložky až po dolní hrany lopatek, pak obratel po obratli vracíte zpět, zadek zůstává volný. Volně dýcháte, párkrát zopakujete.