

BŘIŠNÍ SVALSTVO

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 vypoďložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Zvednete postupně jednu a druhou pokrčenou nohu, uložíte ruce na kolena a lehce se pohoupete ze strany na stranu, dýcháte. Zastavíte a kroužíte kolena na jednu stranu, zapojujete bříško. Když přitahujete stehna k hrudníku, odlepujete křížovou kost ze země. Totéž na druhou stranu. Položíte postupně jednu a druhou nohu a ruce uvolníte podél těla.

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 vypoďložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Zvednete postupně jednu a druhou pokrčenou nohu, ruce uložíte z vnějších stran na kolena a s výdechem zatlačíte proti kolenům, s nádechem uvolníte. Vytahujete se za hlavou, párkrát zopakujete.

Pak zatlačíte dlaněmi proti kolenům, zpevníte celé tělo a rozhoupete se lehce ze strany na stranu, dýcháte. Položíte postupně jednu a druhou nohu a ruce 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 vypoďložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Zvednete postupně jednu a druhou pokrčenou nohu, ruce uložíte na přední stranu stehna a s výdechem zatlačíte dlaněmi proti stehnům, s nádechem povolíte. Neprohýbáte se v bedrech, ramena rozprostřená na podložce. Párkrát zopakujete, pak položíte postupně jednu a druhou nohu a ruce uvolníte podél těla.

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 vypoďložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Velký míč opřete o stehna, nedotýká se břicha, dlaně zapřete do míče. S výdechem zatlačíte dlaněmi do míče, s nádechem povolíte, párkrát zopakujete.

Pak udržíte tlak rukou do míče a odlepíte jedno chodidlo od podložky. Pánev se nepřeklopila, dýcháte. Nohy vyměníte, párkrát zopakujete.

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.

Přizvednete jednu nohu, koleno je nad kyčlí, pata kousek výše než koleno a koleno malinko odklopíte do strany. Protilehlou rukou zapřete overball proti koleni, s výdechem zatlačíte dlaní a kolenem do míče, s nádechem uvolníte. Neprolamujete se v bedrech, celá záda leží na podložce. Pak udržíte tlak na několik nádechů a výdechů, povolíte a zopakujete na druhou stranu.

Cvik 6:

Jste v poloze na břicho s oporou o předloktí, vytahujete se za temenem, brada je lehce přitažená ke krku. Odtlačujete se od loktů a přes podsazení pánve se snažíte odlepit pupík od země, postupně vracíte zpět do podložky. Ramena jsou široká, hlava vytažená, hládáte, aby nebyl žádný tlak v bedrech. Párkrát zopakujete.

Cvik 7:

Jste opřeni o kolena (kolena na šířku pánve, paty kousek blíž k sobě) a předloktí (lokty pod rameny), máte široká ramena, vytáhnete se za hlavou, brada je lehce přitažená ke krku, neprohýbáte se v bedrech.

Kolena posunete kousek blíž dopředu, paty jdou blíž k sobě, držíte široká ramena. S výdechem zatlačíte do protilehlého kolene a lokte a snažíte se je jakoby přitáhnout k sobě, s nádechem povolíte a provedete totéž s druhým loktem a kolenem. Záda držíte v rovině. Zopakujete párkrát na každou stranu.

Cvik 8:

Jste opřeni o kolena (kolena na šířku pánve, paty kousek blíž k sobě) a předloktí (lokty pod rameny), máte široká ramena, vytáhnete se za hlavou, brada je lehce přitažená ke krku, neprohýbáte se v bedrech.

Po zemi vytahujete protilehlou nohu a ruku do dálky. Ruka jede po malíkové hraně, noha po palci, nevytahujete rameno dopředu, nepřeklápíte pánev, dýcháte. Pomalu vracíte zpět, dorovnáte záda a provedete totéž na druhou stranu. Párkrát zopakujete.