

DOLNÍ KONČETINA

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.

Na chodidlech se plynule zhoupnete na špičky a na paty, kolena se nehýbou do stran, trup zůstává v klidu na zemi, volně dýcháte.

Cvik 2:

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).

S výdechem velkou silou přitáhnete špičky, propnete kolena, zatnete stehna a snažíte se prodloužit za patami do dálky a s nádechem povolíte. Párkrát zopakujete a povolíte.

Cvik 3:

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).

Střídáte špičky a fajfky a současně jde jedna ruka na rameno, druhá na zem. Volně dýcháte, držíte rytmus, pomáháte žilnímu návratu.

Pak zaměstnáte i hlavu – paže jdou současně, nohy střídavě.

Srovnáte obojí střídavě.

Pak pokračují střídavě paže a nohy současně.

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.

Pravá noha jede na kole, co nejvíce natahujete nohu, hýbe se i chodidlo a prsty. Plynule jedete dopředu a pak plynule couváte. Položíte chodidlo na zem a zopakujete na druhou nohu.

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.

Zvednete jednu pokrčenou nohu, chytíte se v podkolení za stehno, držíte trup na zemi a s výdechem propínáte koleno, vytáhnete nohu za patou ke stropu a krčíte zpátky. Pak necháte

nataženou nohu, kost křížovou na zemi a střídáte špičku a fajfku. Uvolníte nohu, vrátíte chodidlo na zem a následně zopakujete druhou nohou.

Cvik 6:

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

Levou ruku umístíte na vnitřní stranu levého stehna a s výdechem pomocí ruky odklápíte koleno do strany, chodidlo se dostává na malíkovou hranu, protahuje se stehno, nepřeklopíte pánev a s nádechem vrátíte nohu zpátky. Párkrát zopakujete a provedete totéž druhou nohou.

Cvik 7:

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 (v případě potřeby vypoďte bok ručníkem).

Horní noha jede na kole – chcete zatahovat patu co nejdál dozadu za sebe, trup je pevný, držíte rameno od ucha, nikam nepřepadááte a nezapomenete dýchat. Pak nohou couváte. Následně zopakujete na druhém boku.

Cvik 8:

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.

nebo

Ležíte na břiše, ruce složené pod čelem, lehce podsadíte pánev, máte ramena stažená od uší, široké lopatky.

Uchopíte horní (jednu) nohu za nárt a přitahujete patu k zadečce, neprohýbáte se v zádech, lehce podsazujete pánev, vytahujete se za pokrčeným kolenem do dálky a plynule nohu s každým výdechem zatahujete o malý kousek dále, udržíte tlak na přední straně stehna cca 20 sekund, dýcháte a pak povolíte. Následně provedete druhou nohou.

Cvik 9:

Ležíte na břiše, ruce složené pod čelem, lehce podsadíte pánev, máte ramena stažená od uší, široké lopatky.

Nohy opřete přes fajfky o prsty, zapřete prsty u nohou do podložky, snažíte se dorovnat paty přímo ke stropu, boky zůstávají na zemi, volně dýcháte. Snažíte se velkou silou vytáhnout za patami, propnout kolena a protáhnout nohy, pak povolíte. Párkrát zopakujete.

Cvik 10:

Ležíte na břiše, ruce složené pod čelem, lehce podsadíte pánev, máte ramena stažená od uší, široké lopatky.

Pokrčíte pravou nohu v kolenu, chodidlo chcete obtisknout na strop a s výdechem celou pokrčenou nohu odlepujete od země a snažíte se dosáhnout na strop a s nádechem vracíte zpět. Pánev zůstává v podložce, nezlomíte se v bedrech. Párkrát zopakujete a pak provedete na druhou stranu.

Cvik 11:

Sedíte na zemi, snažíte se srovnat, alespoň trošku vytáhnout za hlavou, pravou dolní končetinu máte pokrčenou v kolenu a položenou chodidlem křížem vedle kolene natažené nohy. Rukama si držíte koleno a přitahujete ho k protilehlému rameni, nevytáčíte se v trupu, volně dýcháte, záda zůstávají rovná. Vydržíte cca 20 vteřin, povolíte a následně zopakujete druhou nohou.