

HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE

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.

Uložíte dlaně na břicho, rozprostřete prsty tak, aby malíčky byly v tříslech a palce na dolních okrajích žeber. Volně nadechujete pod celý povrch dlaně a všech prstů.

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.

Uložíte dlaně do pasu, palce směřují dolů, prsty rozprostřete mezi třísly a spodními žebry. Volně nadechujete pod všechny prsty, břicho se roztahuje jako válec do všech stran.

Jakmile nadechnete pod všechny prsty, udržíte břicho roztažené, ramena v podložce a zvedáte pokrčenou pravou nohu, koleno směřuje do strany, pak vrátíte zpět, volně dýcháte. Totéž levou nohou, párkrát zopakujete.

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.

Dýcháte do spodního bříška a do stran trupu (jako do válce) a zvedáte plynule paže ke stropu až za hlavu (vytahujete se za konečky prstů), bedra se neodlepují, žebra nevyjíždějí ke stropu, ramena zůstávají stažená od uší. Párkrát zopakujete.

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.

Dýcháte do spodního bříška a do stran trupu a zvedáte plynule paže ke stropu (dlaně se dívají na sebe). Pak současně zvednete obě pokrčené nohy (paty kousek výš než kolena, kolena mírně do stran). Držíte zpevněné tělo a rozhýbete se lehce ze strany na stranu, plynule dýcháte.

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 vypoďte).

Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Dýcháte do spodního břicha a do stran trupu, plynule zvednete obě pokrčené nohy a pak paže ke stropu. S výdechem odklápíte paže za hlavu a nohy kousek od těla. Záda zůstávají v podložce, ramena stažená od uší, nezvedáte spodní žebra.

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.

Dýcháte do spodního břicha a do stran trupu, zvednete paže ke stropu a postupně pravou a levou pokrčenou nohu. Spojíte chodidla, kolena jdou do stran. S výdechem zatlačíte chodidla proti sobě, s nádechem povolíte, párkrát zopakujete.

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 vypoďte zápěstí.)

Kolena umístíte širěji než boky, paty více k sobě, dlaně posunete více dopředu. Dýcháte do stran trupu a posunujete trup dopředu a zpět bez prohnutí v bedrech a v hrudníku.

Cvik 8:

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 vypoďte zápěstí.)

Dýcháte do stran trupu a přizvednete protilehlou ruku a nohu kousíček nad zem. (Případně pouze zatlačíte protilehlou dlaň a koleno do podložky.) Párkrát zopakujete.

Cvik 9:

Jste ve stoji s chodidly na šířku boků, špičky srovnané rovnoběžně (případně sedíte na židli), ruce volně podél těla, vytahujete se za hlavou, brada je lehce přitažená ke krku, ramena jsou široká.

Lehce povolená kolena tlačíte do strany a dýcháte do stran trupu (kontrolujete dlaněmi v pase – palce vzad, prsty rozprostřené na břicho). Přenášíte váhu na jedno chodidlo, druhé chodidlo odlehčujete, případně nadzvednete kousek nad podložku a pokračujete na druhou stranu. Párkrát zopakujete.