

HRUDNÍ 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 paže, proplete prsty, vytáhnete ruce za hlavu a kroužíte pažemi co nejbliž podložce. Zakroužíte na druhou stranu a následně uvolníte paže 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 vypodložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Dlaně jsou v podložce, s nádechem vytáhnete ramena k uším, s výdechem vytočíte dlaně ke stropu a stahujete ramena od uší. 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.

Pokrčíte paže v loktech (lokty u těla), prsty směřují ke stropu, dlaně na sebe. Odklápíte předloktí do strany (záda zůstávají v podložce) a plynule vracíte zpět ke stropu. Volně dýcháte, 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.

Pokrčíte paže v loktech (lokty u těla), prsty směřují ke stropu, dlaně na sebe. Lehce podsadíte pánev. Opřete lokty a hlavu do podložky, mezi lopatkami se snažíte napřimit a tím lehce nadzvednete hrudní obratle od podložky. Povolíte, volně dýcháte, 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.

Paže umístíte do rovnoramenného svícnu, když vám to ramena dovolí, uložíte hřbety rukou do podložky, snažíte se stáhnout spodní žebra dolů do břicha. Zvedáte celé paže před tělo a snažíte se spojit lokty, ramena stažená od uší, pak současně podkládáte na zem. Párkrát zopakujete.

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

Zvednete paže ke stropu, propletete prsty, přetočíte dlaně ke stropu, držíte ramena od uší a natažené lokty. S výdechem jdou obě ruce do vytažení za hlavu, záda se neprohnou, s nádechem vracíte zpět, párkrát zopakujete.

Cvik 7:

Ležíte na boku, kolena pokrčená (pravý úhel v kolenou a v kyčlích), spodní ruka je pod hlavou, hlava je v prodloužení páteře.

Horní paži natáhnete před tělo (dlaň je v podložce) a vedete ji přes hlavu, za tělo (dlaň se přetočí ke stropu, snažíte se přiblížit rameno k podložce) a zpět před tělo, celou dobu ji sledujete pohledem. Klidně dýcháte. Párkrát zopakujete a pak totéž provedete na druhém boku.

Cvik 8:

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

Pravou paži natáhnete po zemi do dálky, nadzvednete kousek nad zem a s výdechem, stahujete loket k tělu (k pánvi), dlaň na rameno, s nádechem vytahujete zpět do dálky. Párkrát zopakujete a pak totéž provedete levou paží.

Cvik 9:

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.

Plynule s výdechem vyhrbujete záda, odtlačujete se od loktů, ramena zůstávají od uší, s nádechem se prohýbáte, kostrč vytlačujete ke stropu, vytahujete se za hlavou, zůstávají široká ramena, hlavu nezakláníte, hrudní kost taháte dopředu. Párkrát zopakujete.

Cvik 10:

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.

Za pravým loktem se vytahujete nahoru ke stropu, rameno stahujete od ucha, plynule vracíte zpět, nohy zůstávají v klidu na podložce. Provedete totéž na druhou stranu, párkrát zopakujete.

Cvik 11:

Stojíte u stěny, chodidla na šířku pánve, paty odstavené cca 10 cm od stěny, lehce pokrčená kolena, celý trup rozprostřený po stěně.

Zvednete obě paže do předpažení, ramena široká, za konečky prstů se vytahujete do dálky a rozevíráte paže do stran (ramena jsou stažená od uší, lopatky široké na stěně) a plynule vracíte zpět dopředu. Volně dýcháte, párkrát zopakujete.

Cvik 12:

Stojíte u stěny, chodidla na šířku pánve, paty odstavené cca 10 cm od stěny, lehce pokrčená kolena, celý trup rozprostřený po stěně.

Zvedáte paže nahoru ke stropu, ramena zůstávají stažená od uší, plynule vracíte paže zpět, záda stále rozprostřená po stěně, volně dýcháte. Párkrát zopakujete.