

KYČELNÍ KLOUB

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 levou pokrčenou nohu a levou ruku položíte shora na koleno. Rukou vedete plynulý kroužek v kyčli, záda a pánev zůstávají bez pohybu na podložce, hlava je vytažená. Zakroužíte na druhou stranu a pak totéž zopakujete pravou nohou a rukou.

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.

Chodidla posunete na šířku podložky a sklápíte levé koleno k pravé patě, snažíte se vytáhnout za kolenem (záda i boky zůstávají na podložce) a plynule vracíte zpět. Pokračujete pravým kolenem k levé patě. 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.

Levou nohu natáhnete, nadzvednete kousek nad zem a plynule vtáčíte chodidlo dovnitř a ven, držíte boky na podložce, plynule dýcháte. Párkrát zopakujete a pak nohy vyměníte.

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.

Zvednete pravou pokrčenou nohu (levé chodidlo se opírá do podložky) a kroužíte v kyčli (stehno obkružuje zmrzlinový kornoutek / koleno maluje kroužky na stropě), boky zůstávají pevně na místě, volně dýcháte. Zakroužíte na druhou stranu a pak totéž zopakujete levou nohou.

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.

Levé koleno a stehno vysunujete do dálky, čímž se odlepí levý bok, chodidla zůstávají pevně na podložce, vrátíte zpět a vytahujete pravé koleno a stehno, odlepí se pravý bok, volně dýcháte. 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.

Nadzvednete horní nohu a jedete na kole - veliký kroužek před i za tělem, chodidlo spolupracuje, tělo zůstává na boku, nepřeklápí se dopředu ani dozadu. Párkrát zopakujete, odpočinete si a provedete totéž na druhém boku.

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.

Povytáhnete se za horní půlkou zadku, paty zůstávají opřené o sebe a zvedáte horní koleno ke stropu (kam až to půjde), plynule vracíte zpět, pánev se nepřeklápí. Párkrát zopakujete, odpočinete si a provedete totéž 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.

Povytáhnete se za horní půlkou zadku do dálky a s výdechem zvedáte (odklápíte) celou pokrčenou nohu nahoru (pohyb vede koleno), pánev se nepřeklápí, s nádechem plynule vracíte zpět. Párkrát zopakujete a provedete totéž na druhém boku.

Cvik 9:

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

Zvednete levou patu ke stropu, vytáčíte levé koleno do strany a snažíte se ho dostat co nejbliž k hrudníku. Pomůžete si levou rukou - uchopíte koleno a snažíte se ho s každým výdechem přitáhnout blíž k sobě, nezapomenete dýchat. Pak vrátíte nohu zpět a provedete totéž pravou nohou. Párkrát zopakujete.

Cvik 10:

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

S nádechem vytáhnete levou nohu do dálky a nadzvednete kousek nad zem, záda se nepropadnou v bedrech, pánev se nepřeklápí. S výdechem uvolníte a provedete totéž pravou nohou. Párkrát zopakujete.

Cvik 11:

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.)

Pokud vám to zápěstí nedovolí, opřete se o předloktí. Pravé koleno vypodložíte dvěma destičkami (blokem), levé koleno zůstává na zemi, pánev je šikmo. Zvedáte levé koleno (nárt může zůstat v podložce, nebo zvedáte celou nohu) a snažíte se vyrovnat pánev, plynule vracíte zpět. Párkrát zopakujete a provedete totéž pravou nohou.