

## POSILOVÁNÍ S VAHOU VLASTNÍHO TĚLA

### 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 jednu pokrčenou nohu nahoru, potom přidáte druhou, kolena přitáhnete trošku blíž k trupu a necháte otevřenější. Ruce umístíte na vnější strany kolen, kolena tlačíte proti rukám, udržíte široká ramena. Snažíte se nadechovat až do břicha, nezapomenete plynule dýchat a celý trup nakláníte na jednu a na druhou hranu těla. Hlava zůstává v prodloužení trupu. Celý trup tak jen plynule překlápíte, dostáváte se do opory o kyčelní kloub a rameno. Vždy srovnáte záda na zemi, snažíte se nepřepadnout a nepřijít o tlak rukou proti kolenům a kolenou proti rukám. Několikrát zopakujete, zastavíte na zádech a postupně vrátíte nohy i ruce na zem.

### 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.

Paže vytáhnete do dálky za hlavu. Snažíte se udržet záda na podložce, přitahujete spodní žebra dolů. Pokud nedosáhnete pažemi na zem, zůstanou těsně nad zemí. S výdechem se snažíte stahovat lokty ze stran k tělu (jakoby k pánvi) a s nádechem vytahujete zase zpět do dálky. Po celou dobu neodlepíte záda od země a nesnažíte se podsazovat pánev, pánev leží volně na zemi. Celý cvik několikrát zopakujete, následně necháte ruce uvolnit podél těla a odpočnete si.

### Cvik 3:

Ležíte na boku, kolena pokrčená před tělem, spodní ruka je pod hlavou, hlava je v prodloužení páteře. O dlaň horní ruky se opíráte před tělem, stáhnete rameno od ucha.

Dlaň před tělem pevně opřete, roztáhněte prsty. Snažíte se vytáhnout za horní půlkou zadku, dorovnáte trup, vytvoříte prostor v pase a s tím vytaženým trupem se dostanete nahoru. Pokud vám to paže dovolí, spodní ruku odlepíte od země. Pak se plynule vracíte zpátky. Několikrát zopakujete, následně přejdete na druhý bok.

### Cvik 4:

Jste na pravém boku opření o předloktí pravé ruky, loket umístíte přímo pod rameno, aby pažní kost směřovala kolmo k zemi. Odtáhněte rameno od ucha a snažíte se od toho lokte odtlačit, vytáhnout za hlavou a i spodní žebra nadzvednout ze země. Následně zvednete trup přes oporu o loket a koleno spodní nohy, vytáhnete se za levou paži ke stropu. Udržíte odtlačení od pravého lokte a podtáčíte levou paži pod trup. Pravé rameno udržíte stažené od ucha a levou ruku znovu vytáhnete nahoru ke stropu. Snažíte se volně dýchat. Několikrát zopakujete, pak plynule položíte pánev na zem a uvolníte. Následně zopakujete cvičení na levém boku.

**Cvik 5:**

Sedíte na podložce, opřete obě chodidla před tělem a dlaně za tělem. Prsty směřují dozadu za vás, dlaně i chodidla zatlačíte do země a pánev nadzvednete kousek od podložky. Odtlačujete se od dlaní, aby vám hlava nezapadla mezi ramena (zůstává vytažená), kolena směřují stále ke stropu. Rozpohybujete trup do plynulého kroužku. Zatížíte střídavě jednu dolní končetinu, druhou, jednu paži, druhou paži. Jako kdybyste pánví chtěli kreslit na zemi plynulý kroužek. Nezapomínáte dýchat a v průběhu pohybu nezapadáte do ramen, stále se vytahujete. Odpočinete si a následně zopakujete na druhou stranu.

**Cvik 6:**

Jste v opoře na čtyřech s dlaněmi pod rameny (rozevřené prsty) a kolena pod kyčlemi, máte široká ramena, neprohýbáte se v bedrech, vytáhnete se za hlavou, brada je lehce přitažená ke krku. (Podle potřeby vypodložíte zápěstí.)

Vzadu zapřete prsty u nohou do podložky, paty směřují přímo ke stropu. Prsty zatlačíte do země a kolena kousek nadzvednete. Trup zůstává v rovině, nepropadáte se v bedrech a nezapomínáte dýchat. Kolena lehce otvíráte od sebe a pak nadzvednete jednu nohu kousíček nad zem, položíte špičku zpět, zvednete druhou nohu, položíte zpět. Plynule dýcháte, nezadržujete dech. Následně položíte kolena na zem a odpočinete si. Pokud vám zbyde síla, cvičení zopakujete.

**Cvik 7:**

Sedíte na židli, chodidla na šířku boků, pevně se opírají do podložky, vytáhnete se za hlavou, srovnáte záda (neopíráte se o opěradlo).

Nezatáhnete břicho dovnitř, snažíte se dýchat do stran trupu, dýchat i do břicha a plynule, bez jakéhokoliv švihů, se zvednete ze židle. Snažíte se udržet prsty nohou na zemi a nepustit kolena k sobě. A pomalinku, lehce dosedáte na kraj židle. Několikrát zopakujete.

**Cvik 8:**

Postavíte se ke stěně nebo k žebřinám, pokud je máte k dispozici. Na stěnu opřete dlaně ve výši ramen, u žebřin se chytíte v úrovni ramen, vyrostete za hlavou a podsadíte lehce pánev. Podsazení udržíte (neprohýbáte se v bedrech) a krčíte lokty. Lokty směřují šikmo k zemi, za hlavou se vytahujete do dálky, a odtlačujete se zpátky. S výdechem jdete ke stěně (k žebřinám) a s nádechem se vracíte zpět. Stále držíte široká ramena (lopatky od sebe). Několikrát zopakujete.

**Cvik 9:**

Stojíte na zadním okraji podložky a provádíte plynulé výpady dopředu a vracíte se zpět. Snažíte se o to, aby noha, která vykračuje vpřed, došlápla přes patu na celé chodidlo a nevytočila koleno dovnitř. Stejně tak stojná noha se nestočí kolenem dovnitř. Nikde jste se nezavrtěli, neztratili rovnováhu, nesetřvali na místě, plynule se odrazíte zpět. Střídáte nohy. Následně ještě párkrát zopakujete na každou nohu a nezapomenete plynule dýchat.