

### ZDRAVÁ ZÁDA

#### **Cvik 1:**

Jste v opoře na čtyřech s dlaněmi pod ramena (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.)

Posunete dlaně o jednu jejich délku dopředu a s rovnými zády se vytahujete za hýžděmi do dálky, hrudník se přibližuje k podložce, ramena stahujete od uší. Stále se napřimujete v hrudníku a vytahujete současně za hlavou. Vracíte se zpátky a po celou dobu pohybu volně dýcháte. Několikrát zopakujete.

#### **Cvik 2:**

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

Nohy se opírají o nártý. Lehce podsazujete pánev, přibližujete kostrč k zemi a jako byste přitahovali gumu od kalhot k bradě, aniž byste přitom zatli hýžd'ové svaly. Volně dýcháte až do spodního břicha a pomalu povolujete. Několikrát zopakujete.

#### **Cvik 3:**

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

Pravou nohu vytahujete po zemi do dálky a uvolňujete, nezapomenete dýchat. Totéž provedete levou nohou. Několikrát 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.

Paže upažíte, snažíte se fixovat boky na zemi. Pomalu zvedáte pravou paži ke stropu (ramena táhnete od uší) a přetáčíte ji až k dlani ležící levé ruky. Můžete lehce nadzvednout hlavu, pravý bok ale zůstává v podložce a kolena stále směřují ke stropu. Volně dýcháte. Pomalu vracíte zpátky, dorovnáte upažení a provedete totéž na druhou stranu. Několikrát 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.

Zvednete pokrčenou pravou nohu a oběma rukama přitáhnete koleno k hrudníku a podržíte. Pánev zůstává podsazená a pomalu natahujete levou nohu do dálky (pata jede po podložce),

vytahujete se za špičkou. Měli byste cítit tah na přední straně třísla levé nohy. Pomalu táhnete levou nohu zpět a celý pohyb zopakujete. Pak provedete totéž na druhou stranu.

### **Cvik 6:**

Sedíte na zemi, nohy mírně od sebe a v případě potřeby si vypodložíte hýždě, abyste seděli výš a neměli takový úhel v kyčlích.

Pokusíte se nohy co nejvíc uvolnit a rostete za hlavou. Zatáhnete břicho dovnitř a dýcháte do stran trupu. Ruce opřete o špičky prstů vedle kyčlí a paže roztahujete do stran. Udržíte široká ramena a vytažení za hlavou. Vytáčíte dlaně ke stropu, konečky prstů se stále dotýkají podložky, a pomalu přetáčíte dlaně zpět. Několikrát zopakujete.

### **Cvik 7:**

Sedíte na zemi (nohy zkřížené nebo mírně od sebe) a v případě potřeby si vypodložíte hýždě. Pokud vám to kyčle nedovolí, sedíte na židli.

Levou dlaň opřete vedle kyčelního kloubu kousek dál od těla, pravou paži zvednete ke stropu a plynule se snažíte uklonit s rukou přes ucho a vytáhnout se do dálky. Levý loket se pokrčuje, dlaň tlačí do země a pomáhá vám udržet obě hýždě v podložce. Nezapomenete dýchat. Pomalu se vracíte a provedete totéž na druhou stranu.

### **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 vypodložíte zápěstí.)

Upažíte pravou paži, přetočíte palec ke stropu a pak táhnete paži pod tělem doleva. Levý loket se krčí, přibližujete pravé rameno k zemi a snažíte se podívat až na strop. Přetáčí se celá páteř, volně dýcháte. Pomalu se vracíte zpět, opřete dlaň do podložky, dorovnáte záda. Totéž provedete levou paží a několikrát zopakujete.

### **Cvik 9:**

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.)

Nadzvedáváte protilehlou ruku a nohu a obojí vytahujete do dálky za sebe. Paže zůstává v úrovni trupu, dlaň se přetáčí ke stropu, noha nejde výše než trup. Neprohýbáte se v bedrech a volně dýcháte. Vrátnete zpět, provedete opačnou rukou a nohou a několikrát zopakujete na obě strany.

### **Cvik 10:**

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.)

Spojíte kolena a paty a vytáčíte paty a hlavu doleva, snažíte se dohlédnout na obě paty. Vytahujete se za hlavou, volně dýcháte. Vracíte se zpět a vytáčíte se doprava. Plynule zopakujete několikrát na každou stranu.

### **Cvik 11:**

Sedíte na zemi, nohy mírně od sebe a v případě potřeby si vypodložíte hýždě, abyste seděli výš a neměli takový úhel v kyčlích.

Roztáhnete paže do stran, konečky prstů zůstávají na podložce nebo jen kousek nad ní. Rostete za hlavou, držíte široká ramena, volně dýcháte do břicha. Pomalu se vytáčíte na jednu a na druhou stranu, několikrát zopakujete.