

DRŽENÍ TĚLA

Chodidla rovnoběžně, palce směřují dopředu.

Rovnoměrný tlak chodidel do země – pata, palec i malíček jsou vědomě zatlačeny do země.

Kolena lehce pokrčená – zajistíme tak stabilitu kolen prací svalů stehen.

Vtažením svalů pánevního dna a spodní oblast břicha zajistíme správné a stabilní postavení pánve.

Ramena vytahujeme do šířky a lopatky se snažíme stáhnout po zádech do zadních kapes kalhot.

Hlava v prodloužení páteře – temeno vytahujeme nahoru a bradu zatlačíme dozadu.

PÁNEVNÍ DNO

Svaly pánevního dna nejsou vidět, a proto jim často nevěnujeme pozornost. Jejich vliv na zdraví je ale zásadní. Pánevní dno se ve třech vrstvách rozepíná mezi stydkou kostí, kostrčí a hrboly sedacích kostí. Poskytuje tak podporu pánevnímu a břišním orgánům (močový měchýř, děloha, tlusté střevo), uzavírá močovou trubici, vagínu, konečník. Napřimuje tělo a podílí se na stabilitě trupu. Harmonizuje koordinaci pohybu a podílí se i na dýchání. Pohyby pánve odrážejí naše pocity, vypovídají o naší sexualitě, chuti do života a vitalitě.

Při provádění každého cviku (ale i v běžném životě) je nezbytná aktivace svalů pánevního dna. Tzv. vtažení. Představte si pocit kdy potřebujete na toaletu ale snažíte se tento pocit potlačit. Svaly jsou aktivní.

DÝCHÁNÍ

Při cvičení klademe důraz na hluboký dech, kde pozornost zaměřujeme hlavně na výdech. Ten je zpravidla vždy delší než nádech. Samotné protažení bude dřív příjemné a z těla se lépe odplaví toxické látky. Při samotném cvičení vedeme svou pozornost tam, kde je pocit tahu nejintenzivnější. Svůj výdech vedeme právě do této oblasti. Provedení cviku je pak intenzivnější a efektivnější.



1

PROTAŽENÍ A UVOLNĚNÍ RAMENOU ZAD, ZADNÍCH STRAN STEHEN A LÝTEK

Dbáme na držení hlavy v prodloužení páteře. Břišní svaly vtahujeme dovnitř (hlavně spodní partii) aby bedra byla podepřena a nepřetěžovaly se svaly okolo bederní oblasti páteře. Pro zvýšení intenzity protažení zadní strany stehů, zatneme svaly na opačné, přední straně.



2

PROTAŽENÍ VNĚJŠÍCH STRAN TRUPU A STEHEN

Tzv. prapor. Vnější paži přetáhneme přes hlavu a vnitřní rukou se zapřeme o strom a s citem se od stromu odtláčujeme.



3

PROTAŽENÍ PRSNÍCH SVALŮ

Horní a střední část prsních svalů má tendenci ke zkrácení. Je třeba je citlivě protahovat. Působíme tak proti přesunu (protrakci) ramen v před (vzduchu tzv. kulatých zad). Paži zapřeme o strom aby loket byl lehce na úrovni ramene. Pomalým otáčením celého těla dosáhneme protažení prsního svalu. Dbáme na uvolnění a spuštění ramene dolů. Cvik provádíme bez tlaku paže do stromu. Protážení se projeví pouze rotací těla.



4

PROTAŽENÍ ŠÍJE A HORNÍ PARTIE KRKU

Rovná záda, bedra podepřena břišními svaly. Pohled přímo vpřed. Hlavu uchopíme prsty ruky okolo ucha a s citem se snažíme táhnout nahoru. Nelámeme si krční páteř a netlačíme hlavu dolů!



5

PROTAŽENÍ SVALŮ KOLEM KRČNÍ PÁTEŘE

Lehkým tlakem vlastní váhy paži stahujeme hlavu směrem dolů. Ne silou!!!



6

PŘENÁŠENÍ VÁHY

S chodidly rovnoměrně zatlačenými do země a oporou o strom postupně přenášíme váhu těla z jedné nohy na druhou.



7

KLIK S OPOROU O STROM

Ramena vytahujeme do šířky a lopatky stahujeme dolů. Břišní svaly a svaly pánevního dna jsou vtažené a stabilizují bederní páteř. Kolena fixovaná. Ramena, kyčle i kolena jsou v jedné linii. Postupně celé tělo spouštíme. Pohyb je pouze v ramenních a loketních kloubech. Tělo zůstává pevné v jedné rovině.



8

ZDVIHY NOHOU V ZÁVĚSU NA VĚTVI

Ramena a lopatky stlačujeme dolů. Na větev se nevěšíme, ale používáme ji stahováním dolů ke zpevnění celého těla. Ve stabilním postoji s chodidly zatlačenými do země postupně zdviháme nohu až vytvoříme pravý úhel jak v kolenu tak v kyčli. Poté nohu spustíme a opakujeme cvik druhou nohou.



9

ZDVIHY NOHOU V SEDE

Ramena a lopatky stlačujeme dolů. V sedě vtahujeme svaly pánevního dna a spodní partii břicha postupně zdviháme nohu až vytvoříme pravý úhel jak v kolenu tak v kyčli. Poté nohu spustíme a opakujeme cvik druhou nohou.



10

DŘEPY VE VÝPADU S OPOROU

Ramena a lopatky stlačujeme dolů za rukama, temeno hlavy vytahujeme do výše abychom zajistili stabilní a rovnou páteř. Chodidlo ve předu tlačíme rovnoměrně do země a kotleno držíme nad kotníkem. Provádíme dřep s využitím hlavně přední strany svalů stehna nohy v zadu a hýždových svalů.



11

DŘEPY SE STŘÍDAVÝM ZDVIHÁNÍM NOHOU DO STRAN

Se správným držením těla provádíme dřep s oporou o strom. Nejdeme níže než naše stehna dosáhnou vodorovné polohy. Při zdvíhu přeneseme váhu na jednu nohu a druhou postupně zvedneme do strany (unožíme). Postup pak opakujeme i na druhou stranu.



12

KLIK BEZ OPORY

Ramena vytahujeme do šířky a lopatky stahujeme dolů. Břišní svaly a svaly pánevního dna jsou vtažené a stabilizují bederní páteř. Kolena fixovaná. Ramena, kyčle i kolena jsou v jedné linii. Postupně celé tělo spouštíme. Pohyb je pouze v ramenních a loketních kloubech. Tělo zůstává pevné v jedné rovině.



13

HMITY PÁNVÍ

V lehčí variantě cviku máme kolena položená na zemi, trup a hlavu v prodloužení páteře. Hmitáme pánví k zemi a zpět do roviny. Případně vystačí i výdrž v rovné pozici po dobu 10 až 15 sekund.



14

HMITY PÁNVÍ TĚŽŠÍ VARIANTA

Kolena máme zdvižená, trup a hlavu v prodloužení páteře. Hmitáme pánví k zemi a zpět do roviny. Případně vystačí i výdrž v rovné pozici po dobu 10 až 15 sekund. V těžších variantách pak měníme pozici se zdviženou horní nohou.



15

KLIK BEZ OPORY

Ramena vytahujeme do šířky a lopatky stahujeme dolů. Břišní svaly a svaly pánevního dna jsou vtažené a stabilizují bederní páteř. Kolena fixovaná. Ramena, kyčle i kolena jsou v jedné linii. Postupně celé tělo spouštíme. Pohyb je pouze v ramenních a loketních kloubech. Tělo zůstává pevné v jedné rovině.



16

KLIK BEZ OPORY

Ramena vytahujeme do šířky a lopatky stahujeme dolů. Břišní svaly a svaly pánevního dna jsou vtažené a stabilizují bederní páteř. Kolena fixovaná. Ramena, kyčle i kolena jsou v jedné linii. Postupně celé tělo spouštíme. Pohyb je pouze v ramenních a loketních kloubech. Tělo zůstává pevné v jedné rovině.