



# Vnímej své tělo

II. fáze – 7mý, 8mý, 9tý týden

## 1 Naše rozvíčka – vše již umíme z první fáze

Rozdýchání v leže, v sedě, ve stoje – v pozici stromu, prstíková abeceda, usazení kyčlí



## 2 Trikonasána - trojúhelník

V této pozici setrvejte cca 30 vteřin. Nejprve na jednu stranu a hned plynule navažte na následující cvik.

Celá sestava je uvedena tzv. Trikonasánou (trojúhelník), což je pozice která harmonizuje nervový systém a připraví nás na cvičení. Pozice zlepšuje pohyblivost páteře a protahuje postranní svaly trupu, bederní svaly a také všechny svaly na vnitřní a zadní straně steh, navíc mobilizuje kyčelní klouby a otevírá hrudník, čímž umožňuje hlubší dýchání a také nás naprosto osvěží.

## 3 Procvičení rotátorů páteře v hrudní oblasti, stabilizace ramenního kloubu a posílení zadních deltových a mezilopatkových svalů

V této pozici setrvejte cca 20 vteřin

Následným cvikem dochází k výrazné rotaci v oblasti hrudní páteře, ale i beder, posilujeme tedy rotátory páteře. Zároveň si stabilizujeme pozici ramenou a posilujeme zadní deltové svaly a svaly mezi lopatkami, které bývají hodně oslabené. S výdechem otevíráme hrudník směrem nahoru a snažíme se co nejvíce vytáhnout za protilehlou paži, ideální je kolmice k zemi.



## 4 Protahání svalu bedrokyčlostehenního

V pozici setrváme po dobu 12ti nádechů a výdechů

## 5 Podpor na předloktí – opora o špičky nebo o kolena

V této pozici setrvejte cca 30 vteřin

Klekněte si a přejděte do podporu na loktech; lokty jsou kolmo pod rameny a mírně jimi tlačíme do země a směrem ke kolenům. Nyní pomalu odlepte pánev a trup od podložky a vyrovnejte páteř do přirozeného zakřivení. Důležité je neprohýbat se v bedrech!! Koncentrujte sílu do středu těla.



## 6 Výdrž na boku s oporou o loket a koleno

V pozici setrvejte cca 30 vteřin a přejděte do další pozice, strany nestřídejte.

Lehněte si na bok; pokrčený loket umístěte pod rameno, zapřete se o koleno spodní nohy a zvedněte boky nahoru; stabilizujte se, dbejte na to, aby páteř opět byla v jedné přímce. Nyní pomalu zvedněte dolní končetinu nahoru a držte ve statické pozici. Opět aktivujte dýchání a pánevní dno. Při tomto cviku ucítíte převážně šikmé břišní svaly.



## 7 SM systémem dokážete procvičit a zapojit i boční linie těla, na jejichž funkci častokrát pozapomínáme.

Procvičujeme stejnou stranu jako u předešlého cviku - Cvik opakujte 10x na každou stranu



## 8 Statická výdrž - klik s oporou o špičky

V pozici setrvejte cca 30 vteřin



S rovnými zády, zpevněným břichem a staženými lopatkami směrem dozadu a dolů se vzpřete na ruku – pocitově, jakoby jste drželi teploměry v podpaží. Ramena jsou co nejdále od uší a snažte se držet dlouhou šiji. Dlaně umístěte pod ramena, prsty směřují dopředu, opíráte se o všechny prsty – váha je našich rovnoměrně rozložena. Nyní mírně pokrčte lokty, které budou směřovat mírně od těla. Spíše než na prsní svaly, se soustředte na oblast lopatek. Pokud cvik děláte správně, budete cítit i břišní svalstvo a zapojení CORE.

S plynulým výdechem se pomalu spouštíte na zem, přičemž je vaše tělo stále jako prkno. Pokud nezvládáte na rukou udržet celou váhu těla, opřete se o kolena. Plynule dojdete až na zem.

## 9 Pozice psa

V této pozici setrvejte cca 30 vteřin - řiďte se dle svých pocitů

V první části cviku si sedněte na paty (špičky k sobě – kolena od sebe) a vytáhněte se za pažemi dopředu. Pozice je velice příjemná a uvolňující. Následně přecházíme do aktivní pozice, kdy dlaně necháváme na stejném místě, přeneseme na ně váhu těla a snažíme se vytáhnout hýždě co nejvýše – stojíme na špičkách a tlačíme sedací kosti nahoru, přední stranu stehen přitahujeme k břichu a hrudníku a naopak. Z této pozice přejdeme do pozice, kdy držíme stále vytažení, ale snažíme se dostat patami na zem. Chodidla jsou na šířku pánve a jsou vodorovně jako kolejničky.



## 10 Veslování ve stoje + zapojení mezilopatkových svalů a rotátorů ramene „talíře“

Pohyb proveďte 20x - nespěchejte, provádějte cvik plynule

## 11 Uvolnění bederní oblasti zad

V této pozici setrvejte cca 30 vteřin - řiďte se dle svých pocitů

Cvik začíná v kleče v napřimé pozici, kdy při pohledu zepředu, vypadá naše tělo jako písmeno Y. Ve výchozí pozici si je třeba uvědomit správné usazení ramenou, trapézový sval musí být absolutně deaktivovaný. S výdechem jdeme potom do protažení, kde postupně zavíjíme záhlaví, krční páteř, hrudní a na posledy bederní, přičemž si pomalu dosedáme na paty, hlava směřuje ke kolenům a zde chvíli uvolněně dýcháme, přičemž se dech snažíme zaměřit do spodní části zad.

