



Vnímej své tělo

IV. fáze – týden 10tý, 11tý, 12tý

1 Rozvička

Rozdýchání v leže, prstíková abeceda, rozdýchání v sedě, protažení ramenou - spojení tukou za zády, kočka, pejsek - z Mojžíšové, rozdýchání ve stoje – v pozici stromu, 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 stehen, navíc mobilizuje kyčelní klouby a otevírá hrudník, čímž umožňuje hlubší dýchání a také nás naprosto osvěží.

3 Pozice psa - pes tváří dolů

V této pozici setrvejte dle pocitu.

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 vytazení, ale snažíme se dostat patami na zem. Chodidla jsou na šířku pánve a jsou vodorovně jako kolejnice.



4 Kobra

V této pozici setrvejte dle pocitu.

Zapřete boky o zem a zatněte hýždě svalu, s nádechem přecházíme do pozice kobry. Držte ramena co nejdále od uší.

3 + 4 Kobra - Pes

Tyto dva cviky střídáte v rytmu svého dechu 12X

Spojení cviku č. 3 a 4 dohromady. V pozici kobry dbejte na zpevněné hýždě a práci břišních svalů.

Kobra - nádech - Pes - výdech



5 Uvolnění a protažení pletence rameniho - v lehu na břiše

V pozici setrvejte cca 30 vteřin, poté strany vystřídejte

Položte se na podložku, tvář k zemi a rozpažte. Pravou dlaně umístěte pod rameno a s výdechem se od ní odtlačte na levý bok. Dochází k protažení levého ramene, přičemž dbejte na to, aby ramena byla ve správné pozici, stažená dozadu a dolů.

6 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.



7 Posilování spodní části břicha - vycházíme z pozice mimina

Cvik opakujte na každou stranu 10x

8 Výdrž na boku s oporou o loket a koleno

Cvik opakujte 12x a poté strany vystřídejte

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 s výdechem dolní končetinu nahoru a poté ji vraťte zpět dolů. Opět aktivujte dýchání a pánevní dno. Při tomto cviku ucítíte převážně šikmé břišní svaly.



9 Stoj na jedné noze - stabilizace - Komplexní cvik na aktivaci celého pohybového aparátu. Hýžďové svaly, přední a zadní strana stehen, CORE

V pozici setrvejte cca 30 vteřin, strany vystřídejte

10 SM systém - stabilizace vertikály a mobilizace ramenou ve stoje na jedné noze

Cvik provádíme 12x na každou stranu, s nádechem se předkláníme a uvolňujeme, s výdechem se přímíme a stabilizujeme



11 SM systém - stabilizace vertikály a mobilizace ramenou ve stoje na jedné noze

Cvik provádíme 12x na každou stranu, s nádechem se předkláníme a uvolňujeme, s výdechem se přímíme a stabilizujeme

Následující cvik patří mez obtížnější. Spirální stabilizace umožňuje rychlý nástup kontrakce stabilizačních svalů celého těla. Sportovec se po nácviku umí rychle zpevnit i uvolnit. Dále se zlepšuje i cit pro rovnováhu.

12 Rotace trupu . protažení rotátorů páteře

V pozici setrvejte po dobu 30 vteřin, poté strany vystřídejte

Důležité je se v pozici stále vytahovat směrem nahoru do temene hlavy a přímít tak páteř. Pozice silně rotuje trup a výrazně stimuluje peristaltiku střev

