

Ahoj sportovci.

Jak tak koukám, na internetu se protrhl pytel s nejrůznějšími návody na cvičení. To není na škodu, vyzkoušejte, co Vám vyhovuje. Hlavně nezapomínejte na správné držení páteře, pevné břicho a záda. Ono je to vlastně stejně všechno na jedno brdo. Jóga. Pilates, Smíšek, Čápková, Mojžíšová, Bobat, Cabat.....no, nebudu vás zdržovat a zase zkusím obohatit váš cvičebníček.

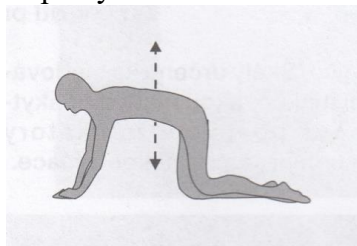
Tentokrát to zkusíme na všech čtyřech.

1. Tygří dech (mnozí znají z jógy).

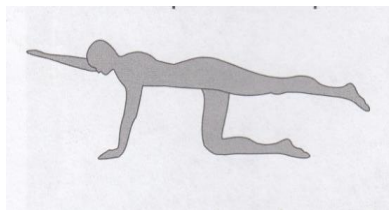
Ruce i stěhna jsou kolmo k podložce, opíráme se o dlaně a kolena. Dlaně na šířku ramen, kolena na šířku pánve, hlava v prodloužení páteře. S nádechem páteř prohne, s výdechem vyhrbíme.

POZOR. Při vyhrbení podsazujeme pánev, tzn. podbřišek protlačujeme k bradě.

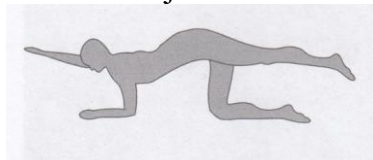
Lopatky držíme u sebe.



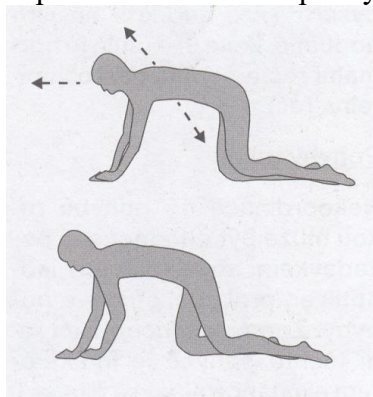
2. Střídavě protahujte dopředu nataženou ruku, dozadu nataženou nohu. Pokud se podaří, můžeme to zkusit křížem, tzn. levá ruka, pravá noha a naopak. Břicho pevné, záda pevná, nezakláníme hlavu.



3. Otrlejší mohou zkusit to samé, ale opření o předloktí, lokty pod rameny, dlaně na podložce.

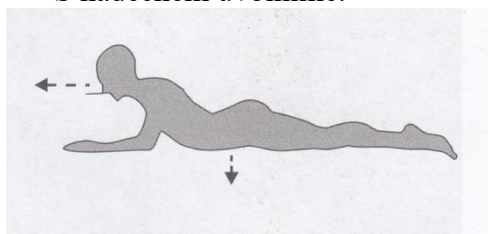


4. Napřímíme paže, zkontrolujeme břicho a záda, přenášíme váhu dopředu, dozadu, nalevo, napravo. Zkusíme lézt po čtyřech.

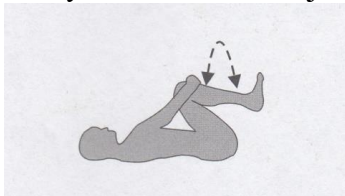


5. Opřeme se o předloktí, spustíme se na břicho. Nohy jsou natažené mírně od sebe, jestli to půjde, špičky míří k sobě. Vytáhneme se z beder, ramena odtáhneme od uší a vysuneme bradu dopředu. S výdechem zpevníme hýždě a podbřišek protlačíme do podložky.

S nádechem uvolníme.



6. Lehneme si na záda, kolena přitáhneme k hrudníku a chytáme se za ně. Převalujeme se ze strany na stranu, masírujeme si páteř o podložku.



Tahle sestava je poněkud náročnější na ramena a kolena, tak mezi cviky hojně odpočívejte nebo si podložte břicho gymnastickým míčem.

Ivana