

Dobrý den, milí cvičenci.

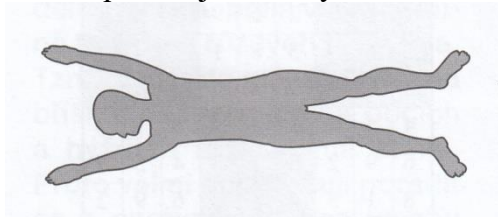
Mám doma jakýsi náhubek, který se tváří dost sofistikovaně. Když si ho nasadím a přetáhnu si přes hlavu kapuci své černé mikiny, vypadám jako Široko ze Záhady hlavolamu. Mimochodem, nezapomeňte trénovat paměť, trvalo mi 2 dny, než jsem si na to jméno vzpomněla.

Negativní informace se na nás valí ze všech stran, tak je odvalte a převalte se na břicho.

Dnes si zopakujeme cvičení na břicho.

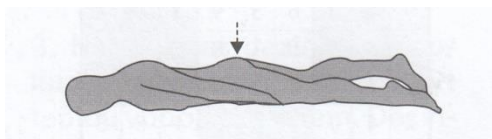
Rádi na ně zapomínáme, protože lež na břicho je mnohým z různých důvodů nepohodlný. A je to škoda, naše tělo je po většinu dne v předklonu, tzn. sedíme. Tak zkusíme pár proti poloh.

1. Hlava opřená o čelo (můžeme ho podložit poduškou), ruce vzpažené do V. Střídavě protahujeme nohy, ruce, nezvedáme od podložky.



2. Ruce volně podél těla.

V nádechu vtlačíme břicho do podložky a pevně stáhneme hýždě, ve výdechu uvolníme.

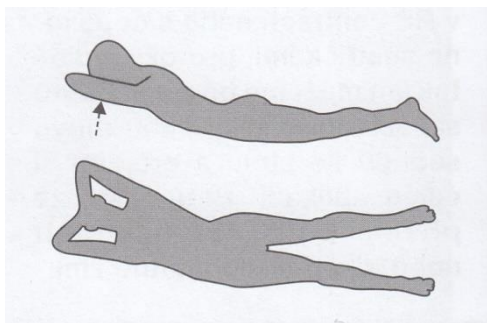


3. Hřbety rukou složíme pod čelo, při záklonu stále zůstávají u čela.

S nádechem se zvedáme, s výdechem se pomalu vracíme zpět.

Pokud možno, nezapojujeme hýždě.

Cvik provádíme i do stran.

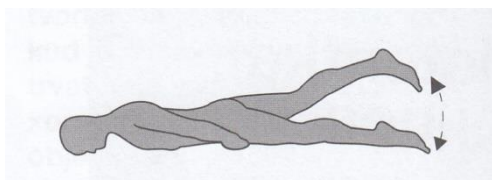


4. Obě pěsti pod třísla, hlava opřená o čelo.

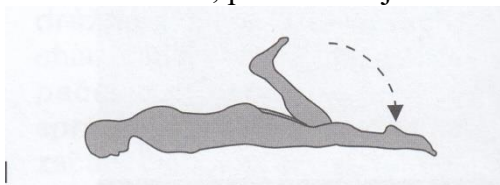
V nádechu zvedneme protaženou nohu s ohnutou špičkou. Pozor, nezvedáme boky!

S výdechem zpět.

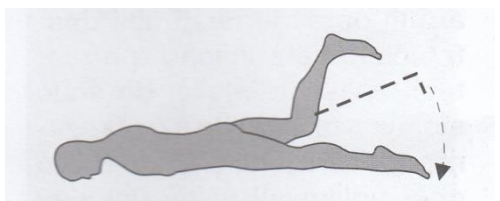
Tentýž cvik provedeme druhou nohou, poté s oběma najednou.



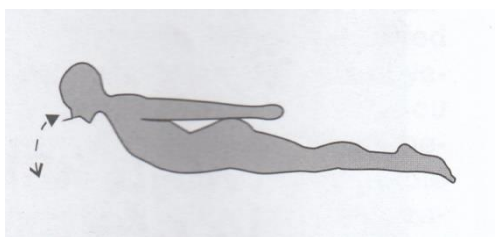
5. Ruce jsou podél těla, hlava opřená o čelo.  
V nádechu nohu ohýbáme v koleni, špička ohnutá, pata co nejbliž k hýždě.  
Koleno nezvedáme.  
Ve výdechu pokládáme zpět, špičku protahujeme.  
Stejně cvičí druhá noha, poté obě na jednou.



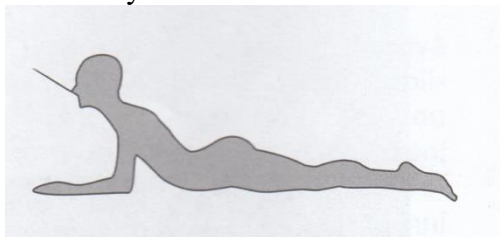
6. V nádechu nohu ohneme v koleni, koleno nadlehčíme a nohu nad zemí propneme, ve výdechu pokládáme zpět nataženou nohu.  
Totéž provádíme s druhou nohou, boky nezvedáme od podložky.



7. Propleteme prsty za zády a položíme na hýždě.  
Při nádechu postupně zvedáme hlavu, ramena, hrudník, vytahujeme se za rukama dozadu, opíráme se o podbřišek.  
Můžeme setrvat s klidným dechem.  
Ve výdechu se pomalu vracíme, hlavu pokládáme nakonec.



8. Sfinga  
Paže pokrčené v loktech u hlavy, dlaně dolů.  
Zvedáme hlavu, ramena, horní část hrudníku, opřeme se o předloktí, V loktech je pravý úhel.  
Protáhneme páteř. Díváme se přímo před sebe. Od pasu dolů jsme uvolněni, nádech vedeme až dolů do podbřišku. Ramena od uší, lopatky k sobě.  
Setrváme s klidným dechem.



Mezi jednotlivými cviky odpočíváme jak je libo.  
Nakonec se převalíme na záda, rozpláceme se a všechno je fajn.  
Aspoň chvíli