

Jak danou oblast *uvolnit* *a rozpohybovat?*

1 Napřímený sed

Pokud máme často tendenci ke kolapsu pánve do podsazení, můžeme si přinést do práce ručník a jednoduše si jej pod sedací hrboly podložit. Sedací hrboly tak dostanou lepší impuls k tomu, aby udržely pánev napřímenou, tzn., že sedíme přímo na sedacích hrbolech a křížová kost míří dolů do židle.

2 Pánevní houpačka

Začínáme v napřímeném sedu s oporou o obě chodidla na šířku kyčlí. Můžeme si přiložit dlaně ke sponě stydké a ke křížové kosti pro lepší koordinaci pohybu. Začneme v neutrální pozici tak, že křížová kost míří dolů do židle, začneme ji pak stáčet dopředu mezi stehna a tím pánev vedeme do podsazení, do retroverze. Cítíme protažení spodní části zad a břicho aktivně zapřené dozadu. Vracíme se pak zpět přes neutrální pozici a stáčíme kost křížovou dozadu k opěradlu židle do vyšpulení, antevertze. Jdeme jen tak daleko, kde necítíme žádný tlak, ale naopak cítíme zapojení a protažení břišní stěny. Celou dobu si hlídáme hrudník, aby se nezapojoval do pohybu. Snažíme se dělat plynulé a táhlé pohyby doprovázené dechem. Opakujeme kdykoliv během dne cca 5x každým směrem a končíme v neutrálním postavení pánve a páteře.

