

PROTAŽENÍ PÁTEŘE

ODVÁDĚNÍ DOLNÍCH KONČETIN ZA HLAVU (ROLL-OVER)

 3/1

ZÁKLADNÍ POZICE

Ležíme na zádech, paže podél těla, dlaně jsou na podložce.

PROVEDENÍ

Zvedneme jednu nataženou dolní končetinu, pak zvedneme druhou, kolena držíme u sebe. S nádechem stiskneme dolní končetiny k sobě, špičky máme propnuté, sevřeme konce hýžďových svalů, sevřeme kolena k sobě, špičky nohou směřují vzhůru. S výdechem odrolujeme dolní končetiny za hlavu, špičky nohou směřují dozadu a jsou co nejbližší u hlavy (za hlavou). Ležíme pod rameny, ne na krku. Pokud nám záda nebo jiné zdravotní indispozice nedovolí dotýkat se špičkami nohou za hlavou země, můžeme dolní končetiny držet ve vzduchu.

S nádechem rozevřeme nohy do V na šíři ramen, „flexujeme“ špičky nohou (špičky směřují k zemi) a s výdechem se pomalu vracíme dolními končetinami zpět. Hlava a krk jsou stále v protažení, temeno táhneme do dálky.

V krajní pozici s nádechem změníme postavení špiček nohou – z flexe je protáhneme, aby směřovaly vzhůru, stiskneme dolní končetiny k sobě, sevřeme hýžďové svaly, sevřeme kolena k sobě a cvik opakujeme.

OPAKOVÁNÍ

Opakujte 4–6krát.

ÚČEL

- Uvolňuje a protahuje bederní páteř a trup celkově.
- Propracovává hluboké břišní a zádové svaly.
- Protahuje hamstringy.

Uvědomte si protitah – když jdou nohy za hlavu, tak vědomě držte břišní svaly a přitahujte je k páteři.

CHYBY

- Při pozici nohama za hlavou neležte na krční páteři, opírejte se o ramena a lehce o nadloktí.
- Při návratu nezvedejte krk a hlavu.
- Nezaklánějte hlavu, ale táhněte temeno do dálky, uvědomte si protitah.
- Nesvírejte křečovitě dlaně, paže protahujte.



JACK ROZPAROVAČ

 3/2

ZÁKLADNÍ POZICE

Ležíme na zádech, obě dolní končetiny jsou zvednuté kolmo k tělu a natažené. Paže položíme volně podél těla, dlaně jsou na podložce.

PROVEDENÍ

S nádechem překřížíme pravou nohu přes levou.

Máte pocit, že na hrudníku máte široký úsměv.

S výdechem rychle odrolujeme trup a zvedneme dolní končetiny šikmo vzhůru nad hlavu, s nádechem se vrátíme. Po celou dobu máme propnuté špičky, naše nohy musí vypadat „špičaté“ (ostrý nůž Jacka Rozparovače).

OPAKOVÁNÍ

Opakujte 3krát a vyměňte překřížení nohou.

ÚČEL

- Uvolňuje a protahuje bederní páteř a trup celkově.
- Propracovává hluboké břišní a záďové svaly.
- Protahuje hamstringy.

Uvědomte si protitah – když jdou nohy za hlavu, tak vědomě držte břišní svaly a přitahujte je k páteři.

CHYBY

- Nezapomínejte neustále propínat špičky a držet dolní končetiny natažené.
- Při pozici nohama nad hlavou neležte na krční páteři, opírejte se o ramena a lehce o nadloktí.
- Při návratu nezvedejte krk a hlavu.
- Nezaklánějte hlavu, ale táhněte temeno do dálky, uvědomte si protitah.
- Nesvírejte křečovitě dlaně, paže protahujte.



BUMERANG

 3/3

ZÁKLADNÍ POZICE

Ležíme na zádech, obě dolní končetiny jsou zvednuté kolmo k tělu a natažené. Překřížíme dolní končetiny podobně jako u cviku Jack Rozparovač. Paže položíme volně podél těla, dlaně jsou na podložce.

PROVEDENÍ

S nádechem rychle odvedeme zkřížené dolní končetiny za hlavu, špičky nohou směřují dozadu. V krajní pozici jsou dolní končetiny vodorovně s podložkou. Břišní svaly máme zpevněné, abychom dokázali tuto pozici udržet.

S výdechem se zhoupneme do sedu a „projdeme“ vpřed, a v okamžiku, kdy se narovnáme před předkloněním, spojíme ruce za zády. Předkloníme se nad kolena.

Opakujeme pohyb dozadu a současně, když začínáme pohyb vzad, vyměníme zkřížení dolních končetin.

OPAKOVÁNÍ

Opakujte celkem 6–8krát, vždy změňte překřížení během začátku zhrounutí.

ÚČEL

- Uvolňuje a protahuje bederní páteř a trup celkově.
- Propracovává hluboké břišní a záďové svaly.
- Protahuje hamstringy.

Uvědomte si protitah – když jdou nohy za hlavu, tak vědomě držte břišní svaly a přitahujte je k páteři.

CHYBY

- Nohy nenechte při návratu dopředu k zemi padnout, stále jejich natažení a polohu mějte pod kontrolou.
- Při pozici nohama za hlavou neležte na krční páteři, opírejte se o ramena a lehce o předloktí.
- Při návratu nezvedejte krk a hlavu.
- Nezaklánějte hlavu, ale táhněte temeno do dálky, uvědomte si protitah.
- Nesvírejte křečovitě dlaně, paže protahujte.



ROLOVÁNÍ JAKO MÍČ

 3/4

Varianta 1 – Hlava v prodloužení páteře

ZÁKLADNÍ POZICE

Sedíme na zemi, dolní končetiny máme pokrčené, kolena mírně rozevřená, špičky u sebe. Rukama se držíme za kolena.

Máte pocit, že vaše tělo vytváří kulatý tvar.

PROVEDENÍ

S nádechem zatlačíme do pupíku, ramena držíme do šířky, lokty do stran a nahoru a zhoupneme se dozadu. S výdechem opět zatlačíme do pupíku a posadíme se. Při návratu špičky zůstávají nad zemí.

OPAKOVÁNÍ

Opakujte 6–8krát.

ÚČEL

Automasáž páteře.

CHYBY

- Při návratu ze zhrounutí se neopřete špičkami o zem.
- Nevytahujte ramena vzhůru.
- Nezasouvejte hlavu mezi ramena (jako želvička).
- Hlídejte, aby nedošlo k sesednutí páteře, stále táhněte do oblouku (páteř tvoří písmeno C).

Varianta 2 – Hlava se dotýká kolen

PROVEDENÍ

Provádíme úplně stejně jako variantu 1, ale čelem se po celou dobu provádění cviku dotýkáme kolen, která držíme „slepená“ u sebe. Držte lokty nahoře po celou dobu (jako obruč).

OPAKOVÁNÍ

Opakujte 4–6krát.

ÚČEL

- Automasáž páteře.
- Naučit se ovládat uvolnění a protažení i dílčích částí těla.

CHYBY

- „Neodlepte“ hlavu při návratu z lehu do sedu.
- Nedělejte dolními končetinami švih, neoddalujte paty od hýždí.
- Nepusťte pupík a bedra dolů, držte vzduchový prostor mezi pupíkem a stehny.



LACHTÁNEK

 3/5

ZÁKLADNÍ POZICE

Sedíme na zemi, dolní končetiny pokrčené, mírně od sebe. Ruce se drží vnitřkem mezi nohama zespod za paty.

Varianta 1 – S jedním klepnutím chodidel před sebou

PROVEDENÍ

S nádechem pomocí rukou odtáhneme chodidla od sebe, s výdechem chodidly o sebe lehce klepneme (spíše se jedná o lehký dotyk). Pak se s nádechem zhoupneme dozadu a s výdechem se zase posadíme. Při návratu špičky zůstávají nad zemí.

OPAKOVÁNÍ

Opakujte 4krát.

ÚČEL

- Automasáž páteře.
- Uvolňuje napětí v páteři.
- Propracovává rovnováhu a kontrolu nad pohybem.
- Klepnutí chodidel začíná v kyčlích, rozvíjí je a zároveň propracovává bedrokyčelní oblast.

CHYBY

- Při návratu ze zhoupnutí se neopřete špičkami o zem.
- Nevytahujte ramena vzhůru.
- Nezasouvejte hlavu mezi ramena (jako želvička).
- Hlídejte, aby nedošlo k sesednutí páteře, stále táhněte do oblouku (páteř tvoří písmeno C).

Varianta 2 – S dvojitým klepnutím před sebou i za hlavou

Tato varianta přináší i změnu dechu při provádění tohoto cviku.

Odtáhneme chodidla od sebe, 2krát krátce (perkusivně) nadechneme a chodidly o sebe lehce 2krát klepneme (klep-klep). S výdechem zhoupneme dozadu (dlouhý výdech), odtáhneme od sebe chodidla, a s dvojitým nádechem chodidly o sebe lehce 2krát klepneme. S vydechnutím se vrátíme do sedu.

Dvojitý klepnutí vzadu za hlavou je obtížné, aniž byste se pohnula směrem zpět do sedu. Pokud nebudete zvládat, můžete klepnout jen jednou.

OPAKOVÁNÍ

Opakujte 4krát.

ÚČEL

- Uvolňuje napětí v páteři.
- Propracovává rovnováhu a kontrolu nad pohybem.
- Klepnutí chodidel začíná v kyčlích, rozvíjí je a zároveň propracovává bedrokyčelní oblast.

CHYBY

- Při návratu ze zhrounutí se neopřete špičkami o zem.
- Nevytahujte ramena vzhůru.
- Nezasouvejte hlavu mezi ramena (jako želvička).
- Hlídejte, aby nedošlo k sesednutí páteře, stále táhněte do oblouku (páteř tvoří písmeno C).

