

MEZILOPATKOVÉ SVALY

Tyto svaly je důležité v období těhotenství posilovat. Zvětšuje se mléčná žláza, narůstá objem prsou. V důsledku toho se ženě začínají „kulatit záda“ a ramena a začínají jí odstávat lopatky.

CVIK 29

Posaďte se do „tureckého sedu“, upažte a ohněte horní končetiny v lokti. Dlaně sevrňte v pěst a vytočte směrem dopředu. Předloktí a paže svírají pravý úhel, tzv. svícen. Srovnejte záda, šíji povytáhněte. S nádechem vzpažte a s výdechem se vraťte do původní polohy. Opakujte 8–10×.

Ramena a lopatky stahujte dolů, ruce tlačte co nejvíce vzad.

CVIK 30

Základní pozice je stejná jako u cviku 29. Nadechněte se a s výdechem vytáčejte předloktí do polohy vodorovné vzhledem k podložce. S nádechem se vraťte zpět do základní pozice. Opakujte 8–10×.

Opět hlídejte, aby vám ramena „neutíkala“ směrem nahoru a nepohybovala se.

CVIK 31

Zůstaňte ve stejné pozici jako u cviku 30, v tzv. „tureckém sedu“, případně všechny poslední tři cviky můžete provádět v sedu na gymnastickém míči. Ruce dejte za záda, prsty stiskněte v pěst, palce směřují k tělu. Hřbet ruky je směrem vpřed. S výdechem vytáčejte paže tak, aby palce směřovaly od těla a hřbet ruky byl vytočen směrem vzad. S nádechem vytáčejte paže zpátky. Opakujte 8–10×.

Ramena táhněte dolů a lopatky k sobě. Hlavu držte zprůma v prodloužení zad.

CVIK 32

Základní pozice v „tureckém sedu“ nebo na míči je stejná jako u předcházejících cviků. Pokrčené horní končetiny upažte, dlaně jsou vytočené směrem vpřed – „svícen“. Nadechněte se a s výdechem stahujte lokty směrem dolů k tělu, lopatky k sobě. S nádechem uvolněte. Opakujte 8–10×.

Nezvedejte ramena.



Cvik 29



Cvik 30



Cvik 31



Cvik 30