

# Cviky na jednotlivé partie

## BŘIŠNÍ SVALY

*Cviky mezi sebou pravidelně střidej. Vždy na sebe nechej navazovat více cviků a až poté si na pár sekund odpočiň. Lehni si do klubička, přitáhni stehna k břichu, prodýchej a hned pokračuj v posilování.*

*Nejjednodušší bude, když si vyhradíš na posílení břicha nějaký čas, například deset minut, a celou tu dobu v kuse budeš střídat cviky níže. Nemusíš se stresovat počítáním opakování daného cviku. Pokud ti dojde síla, na chvíli si odpočineš v klubičku a hned pokračuješ dále.*

## Na co je třeba myslet vždy

- Záda drž po celou dobu cviku rovná na podložce – respektuj přirozené zakřivení páteře a dej si pozor na prohnutí i na tlačení zad do podložky.
- Ramena měj uvolněná a nezvedej je k uším.
- Drž dlouhý krk a snaž se jej nepřetěžovat a uvolnit.
- Hodně se koncentruj na svůj střed. Představ si, že veškerý pohyb řídíš břišními svaly a veškerá síla vychází právě z tvého středu. Ostatním částem těla zkus jakoby „odlehčit“.
- Pokud tě u cvičení bolí bedra, je to známka toho, že cvik je na tebe moc těžký a ty se v zádech zbytečně prohýbáš nebo nemáš u cviku střed dostatečně aktivní. Sniž počet opakování nebo náročnost cviku.
- Mezi cviky uvolňuj bedra – přitáhni nohy do klubička, stehna zkus dát co nejbližší k břichu a opisuj kolena malé kroužky.

8

## Leh na zádech - přitahuj pokrčenou nohu

S výdechem odlep chodidlo od země a přitáhni stehno k břichu. V kolenu měj pořád stejný úhel. S nádechem nohu pokládej a s výdechem zvedej opačnou nohu. Představuj si, že nohu zvedáš pomocí břišního svalstva.



9

## Zvednutý hrudník - přitahuj pokrčenou nohu



Hrudník zvedni s výdechem od země, bradu nelep na hrudník, paže drž vodorovně nad zemí. Pokud potřebuješ, jednu paží si hlavu podlož. Dej ale pozor, abys bradu netlačila zbytečně na hrudník a krk nelámala. Loket drž na boku na úrovni ucha. Opět střídavě přitahuj s výdechem nohu k tělu.



10

## Dlaně na stehna a tlačit

Dlaně polož na stehna a vytvářej protitlak. Chodidla sice zůstávají na zemi, ale zkus si představit, jako bys je mírně od podlahy nadzvedávala. Pravidelně zhluboka dýchej.



11

## Dlaně na stehna a tlačit - nohy zvedni do pravého úhlu



Pokrčené nohy zvedni nahoru do pravého úhlu, dlaně polož na stehna a vytvářej protitlak. Lokty měj propnuté, ramena zastrčená a krk uvolněný. Netlač silou bedra do podložky, ale ani nevystřekuj břicho ke stropu. Soustřed' se na střed těla a zkus veškerou námahu potřebnou k provedení cviku přenést na něj.



12

## Sed v záklonu

Vsedě pokrč nohy, měj pevný střed a lehce se s výdechem zakloň dozadu a paže propni před sebe. Dej si pozor na prohnutí zad. Nevystřkuj pupek směrem ke stehnům dopředu a nedávej lopatky příliš dozadu. Musíš cítit aktivní břišní svaly. Pokud je na tebe cvik příliš jednoduchý, zakloň se s rovnými zády ještě níže. Pokud je na tebe cvik příliš těžký a cítíš, že tvé břišní svaly nepracují a bolí tě bedra, zvedni trup výše.



13

## Sed v záklonu - paže nahoru a dolů

Drž stále stejnou pozici. Pažemi hýbej plynule a pomalu – těsně nad zem a s výdechem šikmo nahoru ke stropu, s nádechem opět dolů k zemi a s výdechem nahoru.

