

SESTAVA CVIKŮ NA POSÍLENÍ BEDERNÍ OBLASTI

Všechny cviky provádíme POMALU!!!

Sestava trvá cca 12-15 minut

Cvik 1



- střídavě propínat špičky chodidel
- 8x každou nohou

Cvik 2



- střídavě pokrčit pravou a levou nohu
- 8x každou nohou

Cvik 3



- střídavě zvedat pravou a levou nohu
- chodidlo ve flexi
- 8x každou nohou

Cvik 4



- střídavě pokládat pravé a levé chodidlo na protilehlé koleno
- 8x každou nohou

Cvik 5



- široké rozkročení
- střídavě pokládat pravou a levou nohu na stranu „rotace páteře“
- 8x na každou stranu

Cvik 6 a 7



- střídavě přitahovat pravé a levé koleno k hrudi
- 8x na každou stranu

Následně:

- z natažené polohy přitahovat obě kolena k hrudi
- 3x

Cvik 8



- rozpažené ruce
- přetáčíme se střídavě za pravou a levou rukou
- 8x na každou stranu

Přesuneme se do pozice na „všechny čtyři“

Cvik 9



- střídavě podsouváme kolena pod střed břicha
- 8x na každou stranu

Cvik 10



- střídavě napínáme pravou a levou nohu
- 8x na každou stranu

Cvik 11



- střídavě vytahujeme pravou ruku a levou nohu a opačně – v diagonále
- 8x na každou stranu

Cvik 12



- střídavě pozice „kráva“ a „kočka“

- 8x každou pozici

Závěrečná pozice



- pozice „dítěte“