

Cviky na bederní páteř

1



Podložte si bedra mírně nafouknutým overbalem a s nádechem do břicha spusťte pánev k podložce (vlevo). S výdechem posadíte hýždě, zatlačte bedra do overbalu a mírně zpevněte břicho a dno pánevní (vpravo). Pro uvolnění beder můžete také pánvi na overbalu lehce kroužit.



2

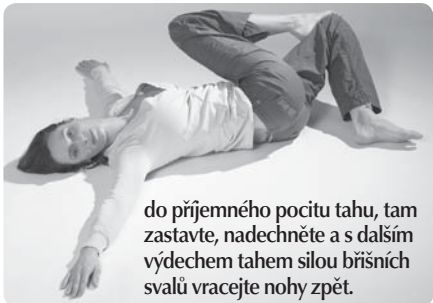


Přitáhněte a obejměte si pokrčené dolní končetiny. Hlavu nezaklánějte. S nádechem setrvejte v poloze a s každým výdechem ještě o kousek víc přitáhněte kolena k hrudníku. Pozici udržte minimálně na 3 nádechy a výdechy.

3



S výdechem pomalu přetáčejte obě dolní končetiny doleva a hlavu doprava



do příjemného pocitu tahu, tam zastavte, nadechněte a s dalším výdechem tahem silou břišních svalů vraťte nohy zpět.

4



S výdechem pomalu vytočte obě nohy i s pánví doleva a současně ukleňte hlavu doleva.



Páteří se snažte provést co nejplynulejší oblouk. S nádechem se vraťte zpět.

5



Zpřímá se posadíte a pravou rukou si uchopíte levé rameno (nahore). Pomalu se předklánějte, vyhrbujte záda a zároveň přetáčejte levé rameno k pravému kolenu (dole). V krajní poloze vydržte a dýchejte. Totéž i na opačnou stranu.

