



„Z KOBRY DO POTOPENÉ LABUTĚ“

Cíle:

Vyvinout sílu a kontrolu ve svazech horní části zad; vytvořit sílu v břišních svazech a podpořit těmito pohyby svaly na zádech; integrovat sílu celého těla; prodloužit páteř a otevřít přední část těla.



Poznámky: Během cvičení držte břicho vtažené, zapojené jsou i svaly hýždě, nohy (hlavně jejich zadní část). Neměli byste vnímat žádnou bolest ve spodní části zad.

Komentář chiropraktika

Výborné cvičení pro vytvoření síly a pružnosti v zádočných svalových extenzorech a skvělé pro posílení hýždí! Pokud pocítíte nějaké nepohodlí v zádech, nepřehánějte prohnutí. Poradte se s lékařem, pokud máte nebo jste měli problémy s ploténkami (páteří).

1 Začněte cvičit vleže na břiše, nohy jsou mírně od sebe a natažené; pánev a páteř jsou v neutrální poloze. Ohněte paže na předloktí hned vedle hrudního koše. Zapojte břišní svaly, vtáhněte pupík k páteři; břicho by nemělo tlačit do podložky, zpevněte hýždě a stehna a lýtka a chodidla až do konečků prstů (které jsou vytočené stranou). Nadechněte se, připravte se.

2 S výdechem zatlačte lokty a dlaně do podložky a pomalu zvedejte hlavu, pak ramena a pak hrudník. Nejdříve nechte lokty na podložce a lopatky stahujte dolů a k sobě.

3 Při zvedání se lokty odlepí od podložky a paže se budou napínat. Ramena držte dole a od uší. Zvedněte hrudník vysoko. Nohy musejí polohu pevně držet: propněte nohy od kyčlí dolů do konečků prstů.

4 Nadechněte se, obraťte pohyb, vraťte se do původní pozice. Tuto řadu cviků opakujte 4x.

5 Vydechněte. Zatlačte lokty a dlaně do podložky, prsty jsou pro lepší stabilitu horní části těla roztažené do vějířku, ramena jsou stabilizovaná dříve, než zvednete nohy z podložky. Zapojte břišní svaly, vtáhněte je k páteři.

6 Zvedněte nohy z podložky, lokty a dlaně tlačte do podložky, stabilizujte ramena, lopatky táhněte dolů směrem k pasu. Čelo by mělo spočívat na podložce, krk by měl být dlouhý.

7 Pokračujte ve cvičení, i stehna by se měla zvednout od podložky, ale jen v tom případě, nemáte-li problém v zádech. Pozici na moment držte; s nádechem se vraťte do počáteční polohy. Cvik opakujte 4x.

inzerce



Optika-LOS

Tel.: 222 580 945,
774 767 727
Fax: (+420) 222 580 945
Email: optikalos@seznam.cz

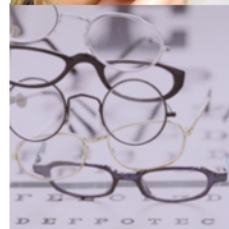
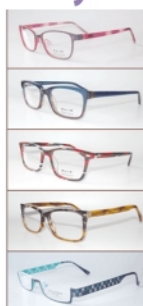
Želivského 33, Praha 3, 130 00

www.optikalos.cz



Nabízíme Vám:

- Brýlové obruby
- Brýlové čočky
- Sluneční a sportovní brýle
- Doplnky k brýlím
- Opravy a údržba
- Kontaktní čočky
- Měření zraku
- poradenství



Pondělí - Čtvrtek:
9:00 - 18:00
Pátek:
9:00 - 17:00
Sobota, Neděle:
Zavřeno

Platba: hotově, kartou, poukázkami Sodexo, Edenred, Chèque Déjeuner.

Navštivte nás ... a uvidíte

