



Vnímej své tělo

1., 2., 3. Týden - Fáze I. Vnímej své tělo

1 Správné dýchání, kterým aktivujeme bránici a CORE

Cvik opakujte 20x

a. nádech - V lehu na zádech, pokrčte nohy a uvolněte se. Položte si dlaně na spodní část žebere a mírně roztáhněte prsty, to proto, abyste mohli, co nejlépe vnímat svůj dech právě pod dlaněmi. Na tomto obrázku dochází k nádechu, kdy se spodní část hrudníku roztahuje do strany, žebra jdou směrem od sebe a tím se protahují mezižebří svaly.

b. výdech - Druhá část cviku je výdech. S výdechem jdou žebra směrem k sobě, dalo by se říci, že se stáhnou do „korzetu“, což je vidět i na pohybu dlaní, které jsou hezky u sebe. Cílem je vydechnout a vytlačit všechny vzduch směrem dolů, do oblasti beder a spodní části břicha. Pokud cvik provádíte správně, s každým výdechem se vám velmi zpevní břišní svalstvo.



2 Aktivita pánevního dna

Opakujte cca 15x

Jako druhý nejdůležitější bod, při aktivaci CORE, je aktivace pánevního dna, které tvoří jakési dno CORE. Položte se opět na záda a pokrčte nohy. Ukazováček a prostředníček položte za trny kyčelní, kde aktivitu pánevního dna ucítíte. Celé tělo je uvolněné a soustřeďte se pouze na to, abyste vtáhli močovod, pochvu i konečník směrem k prstům. Pokud cvik budete provádět správně, pod prsty ucítíte celkem slušný pohyb. Podrobnému cvičení pánevního dna se budeme věnovat v příštím díle.

3 Prstíková abeceda, v sedě na zemi

Cvik proveďte tak 15x

Tři bodová opora chodidla!! Při každém kroku, našlápnutí či normálním stojí na místě, je vždy důležité používat tři bodovou oporu chodidla. Vnímáme bod pod patou, malíkem a palcem. Pokud bychom tyto tři body spojili, vytvoří nám jakýsi nosný trojúhelník. Častokrát jeden z těchto bodů při chůzi či stojí vynecháváme nebo jej zatěžujeme více či méně a tím dáváme vzniknout dalším svalovým dysbalancím, které se potom mohou promítnout do dalších zdravotních problémů jako například s kyčlemi, koleny, zády...aj.

Cvik: Co nejvíce roztáhneme všechny prsty od sebe a střídavě přitahujeme palec směrem k sobě a ostatní prsty od sebe a potom to očíme, což je těžší varianta. Palec dolů a prsty nahoru.



4 Pozice stromu - správné postavení a aktivní klenba – důležitá je tříbodová opora chodidel

V pozici setrváme po dobu 12ti nádechů a výdechů

Dýchejte nosem, pomalu a zhluboka. Dlouhý nádech, vzduch proudí po zadní straně hrtanu – hrudník se roztahuje do strany – následuje pozvolný výdech, který by měl být DELŠÍ než nádech – s výdechem se plynule zapojuje zejména spodní část břicha a ve zcela poslední fázi výdechu vtáhneme pánevní dno – nyní je břicho nádherně ploché a pevné – chvíli v pozici setrváme a poté jdeme s nádechem do uvolnění a opětovného roztahování hrudníku.

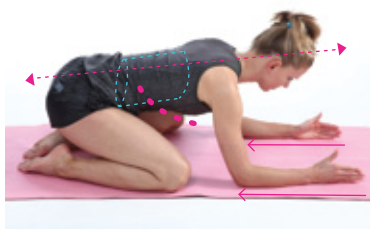
Cvik: Cvičení na aktivní nožní klenbu a zapojení svalových řetězců, začínajících na plosce chodidla. Stoupněte si na šířku pánve, malíkové strany jsou vodorovně (jako kolejničky). Vnímáme tří bodovou oporu chodidel a nadzvedneme a roztáhneme prsty na nohou co nejvíce od sebe. Potom postupně od malíčku pokládáme prstíky jeden po druhém na zem jako vějíř. Vnímáme kontakt s podložkou, můžeme si představit, že skrz naše chodidla prorůstají kořeny do země a v této pozici setrvejte několik minut.

5 SM SYSTÉM – základní pozice- veslování ve stoje a rolování

Pohyb opakujte 20x – nespěchejte, provádějte cvik plynule

Tento cvik opět začíná v pozici stromu, postavení chodidel je velice důležité. Pohyb vždy začíná od plosky chodidel a dochází zde k tzv. spirálnímu řetězení - cvik zahajujeme impulsem z plosky chodidel, přes kolena – stehna – hýžďové svaly – páteř bederní – hrudní – krční – až do temene hlavy (pocitově se rozvíjí jako kytička) a teprve nyní, až když jste zcela napřimení, dojde k přitahu paží. Při přitahu jdou lokty pouze do úrovně těla, nikoliv za tělo! S nádechem přejdeme do uvolnění, kdy uvolníte paže, hlavu, krční páteř a hrudní a to pouze po oblast „podprsensky“ zbytek je stále zpevněný, pokrčíte pouze kolena.





6 Pozice žábry

V pozici setrvejte po dobu 12ti nádechů a výdechů

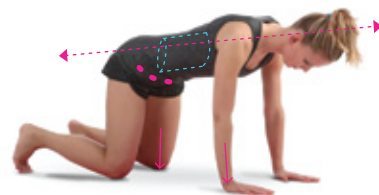
Sedněte si na paty, chodidla jsou u sebe a kolena jsou od sebe. Opřete se o lokty tak, aby ramena byly kolmo nad lokty. Páteř je krásně rovná, pocitově vytažená z křížové kosti až do temene hlavy. Pohled očí směřuje dolů. Nyní aktivujte dýchání a pánevní dno. Posléze začněte mírně tlačit malíkovou hranou a předloktím do podložky a směrem ke kolenům. Po dobu celého cviku nezapomeňte na dýchání, efekt se tím výrazně zvýší!

7

Stoleček

Cvik opakujte 20x

Nohy a paže jsou kolmo k podložce. Kolena jsou na šíři pánve a dlaně jsou pod rameny, páteř kosti až do temene hlavy. Jednoduše řečeno, udělejte ze sebe stoleček. Nyní aktivujte dýchání a pánevní dno. Pkaždém nádechu se uvolněte a při výdechu zatlačte pravou dlaní a levým kolenem do podlospodní části břicha – s nádechem povolte a s výdechem vystřídejte strany.



8 Protahení svalu bedrokyčlostehenního

V pozici setrvejte minimálně 20 vteřin, soustřeďte se na tah protahovaného svalu a snažte se pnutí prodýchat, poté strany vystřídejte.

Pokud tento sval není dostatečně protažený, může omezovat i délku našeho kroku a správnou funkčnost hýžděvých svalů.

Klekněte si na koleno a druhou nohou se opřete tak, aby lýtko a zadní strana stehna svíraly přibližně pravý úhel. Nyní se pocitově vytáhněte z kolene (které je na podložce), přes pánev a křížovou kost až do temene hlavy. Koleno, pánev, paže, ramena a temeno hlavy jsou v jedné ose. Podsaďte pánev, ale neprohýbejte se v bedrech (oblast beder a podbřišek si můžete zařizovat dlaněmi). Nyní byste měli cítit velmi intenzivní tah svalu bedrokyčlostehenního (znázorněn na obrázku), pokud chcete intenzitu zvýšit, pomalu přenášejte těžiště těla směrem dopředu, ale stále držte zařizované tělo.

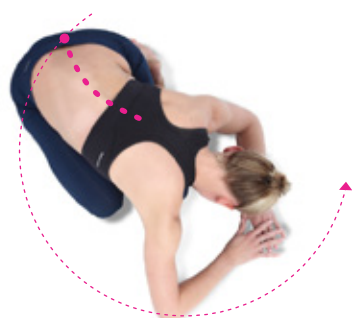
9

Protahení zadní strany steh a usazení kyčlí noha do středu

V pozici setrvejte minimálně 20 vteřin, zaměřte se na prodýchání protahované oblasti a poté strany vystřídejte.

překlápíme na vnitřní stranu – překlápíme na vnější stranu – a opět se vracíme na střed

Vezměte si popruh, či elastický theraband a položte se na záda. Theraband navlékněte na chodidlo tak, aby byl umístěn pod kloubem palce a malíku. Zdvíženou nohu potom přitáhněte směrem k hrudníku, ideální pozicí je noha kolmo k tělu. Když dosáhnete ideální či své maximální pozice, následuje další krok. Vzpomeňte si na trojbodovou oporu chodidla (pata, palec, malík) a tyto tři body tlačte směrem nahoru – do therabandu (do stropu), naopak kyčel zatlačujeme dolů směrem do země, protažení zadní strany steh se tím několikanásobně zvýší a je to velmi efektivní. Druhá noha je aktivně na podložce (jakoby stála na zemi).



10 Protahení a uvolnění bederní oblasti zad- čtyřhranného svalu bederního

V této pozici setrvejte aspoň 30 vteřin

Sedněte si na paty a položte si čelo na dlaně, v této pozici se uvolněte a zaměřte na hluboké dýchání, snažte se prodýchat bederní oblast zad. Poté s výdechem, jakoby po oblouku přesouváme po podložce paže a hlavu směrem k chodidlům, zatímco se nám druhý bok lehce sklouzne z paty dolů. Tím vzniká optimální pozice pro protažení bederní oblasti zad. zaměřte se na prodýchání této oblasti, ve které ucítíte příjemný tah, poté strany vyměňte.