

Začínáme s Pilates

Text: Mgr. Radomíra Hloušková, foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková





Začínáme s Pilates

Metoda Pilates existuje téměř sto let, ale větší popularitu u veřejnosti získala u nás teprve v posledních 10 letech. Historii jsem se věnovala v posledním dílu časopisu Pohyb je život, a proto jen nastíním některé důležité informace. Její tvůrce Joseph Hubertus Pilates vytvořil kvalitní metodu cvičení, díky které procvičíte každou část vašeho těla. Je spojena s uvědomělým dýcháním a koncentrací na pohyb. Pro každý pohyb je nutná koordinace a kontrola. Pohyby jsou plynulé a při jejich provádění je nutná i určitá představivost.

Cvičením Pilates vytvoříte stabilní a pevný střed těla, tzv. powerhouse. Zapojíte tak nejen povrchové svaly, ale především váš vnitřní stabilizační systém - malé svalové skupiny, uložené pod těmi velkými a zahrnující oblast břicha, pánve, hýždí a beder. Po cvičení často ucítíte a objevíte i svaly, o kterých jste neměli ani tušení. Přesto byste neměli být po lekci Pilates příliš unavení, ale měli byste se cítit příjemně. Metoda zahrnuje 34 základních cviků, které se rozvíjí do více než 500 variant. Na lekci se určitě nudit nebudete.

Jen stručně si nyní připomeneme hlavní Pilatesovy zásady (jejich podrobný popis najdete v článku v minulém čísle):

1. Vytvoření pevného středu těla - tzv. powerhouse
2. Dýchání do spodní části hrud-

níku (nádech nosem, výdech ústy)

3. Koncentrace na pohyb
4. Kontrola nad každým pohybem
5. Přesnost pohybů
6. Plynulost pohybů
7. Koordinace
8. Představivost

Než začnete cvičit, vždy si nejprve uvědomte, jak zpevnit střed těla, jak dýchat, jak cvik probíhá a jaké zásady musíte dodržet, abyste cvičili metodou Pilates. Vždy se na cvičení soustředíte a věnujte mu maximální pozornost. Jen tak se vám odvděčí ve své plné šíři a budete mít ze sebe dobrý pocit.

Než začnete cvičit

Na začátek si ještě stručně připomeneme přípravné cviky, které jsem probrala v článku v minulém dílu časopisu a doplníme je o další:

1. Neutrální poloha pánve a poloha imprint
2. Leh na zádech
 - zvedání hlavy
 - rolování krční a hrudní páteře
 - dolní končetiny protažené kolmo ke stropu (leh - přednožit)
 - dolní končetiny v pravém úhlu (leh - skrčit přednožmo)
3. Leh na břiše- zvedání hlavy a hrudníku
4. Sed - dolní končetiny natažené
 - připažit
 - upažit
5. Vzpor klečmo

Nyní budeme pokračovat v dal-

ších polohách a přidáme cviky, které nás připraví na Pilates tak, abychom ho dobře zvládli.

5. Vzpor klečmo

Cat Strech (kočičí hřbet)

Páteř máte rovnou a začnete od kostrče s nádechem zvedat obratel za obratlem vzhůru. Páteř máte v oblouku a pohled očí směřuje na váš pupek. Zkontrolujte pozici - dýchání do žeber, aktivaci břišních svalů a ramena stažená od uší vzad. S výdechem začnete znovu od kostrče obratel po obratli páteř narovnávat. Páteř je v konečné fázi protažená, ale ne prohnutá (hlídejte zejména oblast beder).



6. Leh na zádech

Máte již nacvičenou pánev v poloze neutrální a v poloze imprint. Toho využijete při dalším cviku.

Hip Rolls

Základní poloha leh na zádech pokrčmo, chodidla rovnoběžně na šířku pánve. Paže podél těla, dlaně k podložce. Hrudník je široký a ramena na zemi. S nádechem prodloužíte páteř protažením sedacích kostí k pa-

tám a protažením od kostrče za temenem hlavy. Nejprve zaktivujte hluboké vrstvy svalů (*pozor - nezpevňujte spodní částí hýžd'ových svalů*). S výdechem začněte od kostrče zvedat páteř obratel po obratli nad podložku. Rolování ukončíte, jakmile se dostanete k lopatkám (*zůstanou na podložce*).

Nadechnete se a obratel po obratli pokládáte páteř zpět na podložku. Důležité je udržet ramena na zemi a správnou polohu krční páteře, tzn. neodklonit bradu vzad a nezkrátit tím zadní stranu krku, když je páteř v horní poloze.



Leg Slides

U tohoto cviku stabilizujete pánev i páteř v neutrální poloze. Začínáte v základní poloze leh na zádech pokrčmo. S nádechem začnete protahovat pravou dolní končetinu na podložku, s výdechem ji přitáhnete zpět. Vystřídáte několikrát obě dolní končetiny. Páteř i pánev udržíte v klidu.



Leg Lifts

Při tomto cviku bude pánev v poloze imprint.

Začínáte v základní poloze leh na zádech pokrčmo. S výdechem zvednete pravou dolní končetinu tak, že pohyb provedete pouze v kyčli. Lýtka se dostane do vodorovné polohy se zemí a stehno s trupem svírá pravý úhel. S nádechem zkontrolujte, zda „zip“ i „knoflík“ jsou zapnuté. S nádechem zvedněte i levou dolní končetinu a znovu zkontrolujte polohu imprint.

S výdechem pomalu obě dolní končetiny spouštějte na podložku opět pohybem jen v kyčelních kloubech. Páteř i pánev musí zůstat v poloze imprint.



Arm Raises

Při zvedání paží nad hlavu zůstává pánev v poloze neutrální. Začínáte v poloze leh na zádech pokrčmo. S nádechem předpažíte (*zvednete obě paže vzhůru ke stropu, dlaněmi k sobě*). S výdechem vzpažíte, obě paže spustíte za hlavu, ale jen tak, aby se bedra nezvedla od země a hrudník se nevyklenul do stropu. S nádechem vrátíte obě paže do předpažení.



Scapula Isolation

Při přípravě na cvičení Pilates nesmíte opomenout ani lopatky. Při cvičích je důležité naučit se lopatky stabilizovat.

Cvik začínáte opět v základní poloze leh na zádech pokrčmo, předpažit, dlaně k sobě. S náde-

chem paže protáhnete ke stropu tak, aby se ramena i lopatky zvedly od země. S výdechem necháte lopatky i ramena klesnout na podložku. S nádechem stáhnete lopatky k sobě a ke kostřci a přitisknete mírně k podložce. S výdechem opět lopatky uvolníte.



Spinal Rotation

Poslední přípravný cvik, který si ukážeme, je rotace páteře. Začínáte v základní poloze lehu na zádech - přednožit. Pánev je v postavení imprint. Obě paže upažíte. S výdechem přetáčíte současně obě dolní končetiny vpravo, ale jen tak, aby vaše pánev i páteř byla imprint. Dolní končetiny nepokládáte na podložku a hlavu přetočte na opačnou stranu. Nadechnete se a zkontrolujete vaši polohu. S výdechem vrátíte dolní končetiny do původní polohy. Nadechnete se a s výdechem přetáčíte obě dolní končetiny na druhou stranu. Lopatky a ramena zůstanou stále tlačíte do podložky, jinak se vám začnou dolní končetiny pohybovat v kyčlích a chodidla

Ted' už bychom měli být důkladně seznámeni se všemi zásadami metody Pilates a také s přípravným cvičením. Nyní můžeme začít se základní řadou Pilatesových cviků pro začátečníky (*uvedeme i varianty pro pokročilé*). Po každém cviku proved'te kompenzaci pozicí Cat Stretch nebo pozicí Child Pose (*v kleku sedmo, kostrč u pat, paže před tělem na předloktí a čelo na zemi*).

Spine Stretch

Cvik začínáte vsedě s nataženými dolními končetinami a „magnety“ přitisknete k sobě. Zatlačíte vědomě sedací kosti k podložce a páteř protáhnete za temenem hlavy. Páteř i pánev jsou kolmo k zemi. Předpažte dlaněmi k sobě a stabilizujte lopatky.

S nádechem přitáhnete bradu k hrudníku a rolujete páteř obrátel po obrátli do oblouku, jako byste se ohnuli přes velký míč. Paže neklesnou, zůstanou v rovině s podložkou. Při pohybu dolů se nadechnete a vydechnete 2x, stejně jako při pohybu zpět. Kontrolujte si ramena, nevytahujte je vpřed, udrzte lopatky ve stabilizované poloze. Pokud nemáte v základní poloze páteř kolmo k zemi, podložte hýždě složeným ručníkem.



Spine Twist

Vycházíte ze stejné základní pozice jako u předchozího cviku. Paže ale upažíte a vytáhnete za konečky prstů. Stabilizujete lopatky. Zatlačíte sedací kosti k podložce a celou dobu cvičení je budete vnímat. S výdechem začnete otáčet trup vpravo. Páteř tvoří osu otáčení. Hrudník zůstává otevřený. Podíváte se za malíkem pravé ruky. S nádechem se vrátíte na střed a s výdechem provedete rotaci na druhou stranu. Vaše sedací kosti stále tlačíte do podložky, jinak se vám začnou dolní končetiny pohybovat v kyčlích a chodidla

vysunovat vpřed. Páteř držíte stále protaženou ke stropu a ramena stahujete k pánvi.



Saw

Tento cvik provádějte tehdy, až dokonale ovládáte dva předchozí.

Začínáte v poloze sed, dolní končetiny jsou natažené a magnety spojené k sobě, chodidla flex. Páteř i pánev jsou kolmo k zemi a sedací kosti přitisknuté. Upažíte a dlaně přetočíte vpřed. S nádechem provedete rotaci trupu vpravo a s výdechem levou paži protáhnete k malíku pravé nohy. Páteř je v obloučku („céčko“) a levou sedací kost tlačíte k zemi. Pohled očí směřuje dolů k pravému kolenu. S nádechem se obrátel po obratli narovnejte a s výdechem trup přetočíte na druhou stranu.



Varianta pro pokročilé

- dolní končetiny na šířku pánve (nebo i více)
- přetáčíte zadní paži dlaní vzhůru a pohled očí směřuje vzad



Roll up

Rolování na podložku začínáte v poloze sed pokrčme. Páteř protáhnete za temenem a provedete aktivaci hlubokých svalů. Předpažíte a lopatky stabi-

lizujete. S výdechem začnete od kostrče rolovat páteř obratel po obratli na podložku. Horní část hrudníku a bradu balíte jako poslední. Pupek stále aktivně přitahujete k páteři, chodidla tlačíte celou plochou k zemi. Jakmile jste na podložce, vzpažíte a začínáte se pomalu vracet rolováním vzhůru. První ale zkontrolujete přitažení brady k hrudníku a aktivní břicho. Zvedáte se opět obratel po obratli a tlačíte chodidla k podložce. Odrolujete až do polohy oblouku v páteři (do „céčka“) a s nádechem se srovnáte do základní polohy, kdy je páteř protažená ke stropu. Rolování dolů, stejně jako vzhůru, provádíte na čtyři nádechy - výdechy. Kontrolujte si polohu chodidel na podložce, kolena na šířku pánve a stabilizované lopatky. Nezatlačte při rolování dolů bradu k hrudníku (rolujete od kostrče!).

Pokud nemáte ještě dostatečně posílené svaly, při cestě vzhůru se lehce přitáhněte dlaněmi pod stehny.





Single Leg Circles

Základní poloha leh pokrčmo, chodidla na šířku pánve, připažit, dlaně dolů. Pánev uvedete do polohy imprint a bradu mírně přitáhnete k hrudníku. Pravou dolní končetinu protáhnete ke stropu za špičkou (*pocit dlouhé nohy*). Levé chodidlo přitisknete k podložce. Pokud máte zkrácené svaly na zadní straně dolní končetiny, koleno nechejte pokrčené tak, aby špička stále směřovala ke stropu. Začnete pravou dolní končetinou kreslit kroužek tak, aby jeho osa byla ve vaší kyčli. Při jednom kroužku provedete jeden nádech a výdech. Udělejte čtyři kroužky v jednom směru a čtyři v druhém. Držte stále pánev v poloze imprint, trup bez pohybu a levé koleno směřuje ke stropu.



Varianta pro pokročilé

- obě dolní končetiny jsou natažené
- kreslíte velké kruhy až k podložce



Varianta pro pokročilé

- s pokrčenými pažemi a dlaněmi za hlavou (*skrčit vzpažmo dovnitř*)
- s protaženými dolními končetinami



Single Leg Stretch (Stomach Series)

Střídavé protahování dolních končetin vám prohřeje celé tělo. Začínáte v základní poloze leh pokrčmo, pánev imprint. Přitáhnete si kolena k hrudníku

a dlaně položíte na pravé koleno (*prsty neproplétat!*). Zvednete hlavu i horní část hrudní páteře od podložky až po spodní vrcholy lopatek. Tlačíte pupek do páteře a protáhnete s výdechem levou dolní končetinu šikmo vzhůru, pravá špička směřuje k levému kolenu. S nádechem přitáhnete levou dolní končetinu a pravou protáhnete. Dlaně vždy přesuňte na pokrčenou dolní končetinu. Nohy protahujte jen tak nízko, abyste udrželi pánev v poloze imprint a nezatlačili bradu k hrudníku. Plynule několikrát obě dolní končetiny vystřídejte.



Varianta pro pokročilé

- dolní končetiny protahujte v nižší poloze nad podložkou, dlaně pokládáte na kotník a zevnitř kolene

Scissors (Stomach Series)

Nůžky začínáte opět v základní poloze leh pokrčmo. Pánev je v poloze imprint. Obě dolní končetiny protáhnete ke stropu a protáhnete špičky. Jednu dolní končetinu přitáhnete mírně k hrudníku, druhou snížíte mírně

vpřed. Paže mohou ležet vedle boků nebo se dlaněmi dotýkáte kolen, ale hlava je stále na zemi.



Varianta pro pokročilé

- hlava je nad podložkou a dolní končetiny rozevíráte více k zemi, dlaně pokládáte na lýtko
- hlava je nad podložkou, dolní končetiny jsou téměř na zemi, dlaně pokládáte ke kotníkům



Double leg Stretch (Stomach Series)

Tento cvik je pro úplné začátečníky poněkud náročnější, protože při cvičení pracují obě paže i dolní končetiny a je nutná koordinace pohybu.

Začínáte v základní poloze leh pokrčmo, pánev imprint. S nádechem odrolujete od podložky hlavu a páteř až po lopatky. Paže protáhnete šikmo ke kolenům. S nádechem obě paže horním obloukem vzpažíte, dlaně směřují vzhůru. Paže jsou těsně vedle hlavy v úrovni uší. Hlava nesmí klesnout dolů. S výdechem obě paže vrátíte zpět do výchozí polohy.

Druhá varianta pro začátečníky je ve stejné základní poloze, pokrčené dolní končetiny jsou přitahované k hrudníku, paže protažené ke kotníkům. Pracovat budou nyní jen obě dolní končetiny, které s nádechem protáhnete šikmo vpřed (*ne níže než 45° nad zemí*) a s výdechem přitáhnete zpět. Hlava a trup zůstávají v klidu. Abyste udrželi páteř přitisknutou k podložce, představte si, že na vašem břiše leží těžké závaží.





Varianta pro pokročilé

- současně protahujete obě dolní končetiny i paže výše do stropu
- současně protahujete obě dolní končetiny i paže do úhlu 45°
- současně protahujete obě dolní končetiny i paže do úhlu menšího než je 45° od podložky



Rolling Like a Ball

Kutálení jako míč je velmi příjemný cvik, který vám promasíruje a dokonale protáhne páteř. Výchozí polohou je sed pokrčmo, pánev v poloze imprint. Dolní končetiny jsou u sebe, kolena i kotníky se dotýkají. Zvednete obě chodidla nad podložku a kolena přitáhnete k hrudníku. Páteř je v obloučku. Dlaně si položíte na kolena a rozevřete lokty do stran. Lopatky zůstanou stabilizované, ramena se nezvednou. Pohled očí směřuje na váš pupek. Jste kulatí jako míč. Tuto polohu udržujte po celou dobu cvičení. Nyní se s nádechem kutálete obratel po obratli na podložku až po lopatky a zase zpět. Vracejte se s výdechem napnutím břišních svalů, ne švihem nohou. Chodidla zůstanou nad podložkou a páteř kulatá.



Varianta pro pokročilé

- kolena rozevřete mírně do písmenka „v“
- dlaně položte na lýtka nebo na kotníky



Hundred

Stovkou dokonale prohřejete celé tělo.

Začínáte v základní poloze leh pokrčmo, chodidla na šířku pánve. Hlavu necháte položenou na podložce. Pánev je v neutrální poloze. Paže protáhnete k patám asi 10cm nad podložku. Začnete jakoby pumpovat v ramenou a dýcháte perkusně - 2x krátce nadechnete a 2x krátce vydechnete. Při náročnější vari-

antě hlavu odrolujete od podložky a páteř až po lopatky. Pánev ale nyní uvedete do polohy imprint! Začnete pumpovat pažemi, hlavu držíte v klidu a bradu ve vzdálenosti výšky pěsti od krční jamky. Jen tak si zajistíte správnou polohu krční páteře.



Varianta pro pokročilé

- pokrčené dolní končetiny zvednete nad podložku, trup a stehna svírají úhel 90°
- dolní končetiny protáhnete ke stropu
- dolní končetiny spustíte do polohy kánoe (asi 30 cm nad zemí)
- pumpujete pažemi na 3 (4, 5) nádechů a 3 (4,5) výdechů



Seal

Základní pohyb pro „lachtánka“ patří také do cviků pro začátečníky.

Začnete v základní poloze sed pokrčmo. Provedete aktivaci hlubokých svalů a páteř se vám ohne do oblouku. Do široka rozvřete kolena a paže vložíte mezi ně. Dlaně zespuďte provlečete až nad kotníky a chytne se. Chodidla jsou vytočená k sobě. Čelo táhnete ke kotníkům. Ramena nechejte uvolněná a stabilizujte lopatky. S nádechem provedte zhoupnutí na podložku, nepoložte hlavu ani ramena. S výdechem se silou břišních svalů zhoupnete zpět, chodidla nepokládáte na zem.

Varianta pro pokročilé

- dříve než se zhoupnete dolů, tleskněte chodidly do sebe („ploutvičky“)
- ve spodní poloze mírně zastavte a tleskněte znovu
- tleskněte 2x, 3x a vždycky pohyb při tleskání pozastavte



Diving Swan

Na cvik „potápějící se labuť“ už potřebujete dobrou koordinaci těla. Jako začátečníci budete provádět cvik rozdělený na jednotlivé části.

Ke cviku použijete srolovaný ručník, který si položíte před sebe. Začínáte v poloze lež na břiše, dolní končetiny na šířku ramen. Paže protáhnete do „věčka“ a dlaně postavíte malíkovými hranami na ručník. Provedete aktivaci hlubokých svalů, stydkou kost přitisknete k podložce. S nádechem začnete přitahovat ručník po zemi k hrudníku. Postupně zvedáte hlavu, ramena i hrudník. S výdechem kloužete po zemi ručníkem zpět a postupně pokládáte trup na podložku. Cvik

můžete provádět i bez ručníku, kdy dlaně položíte před ramena a zvedáte trup do pokrčených paží.

Varianta pro pokročilé

- zvednete se s nádechem na pokrčené paže a s výdechem spustíte hrudník dolů a dolní končetiny zhoupnete nahoru
- nejnáročnější je varianta s protaženými pažemi u hlavy a střídáte zhoupnutí paže nahoře, dolní končetiny nahoře. Nesmíte povolit napětí břišních svalů, jinak bude bederní páteř nadměrně přetížená!



Pelvic Press

Cvičení s pánví je velmi důležitým cvikem, který nám pomůže uvědomit si její správnou polohu při ostatních cvicích.

Základní poloha leh pokrčmo, chodidla na šířku pánve. Pánev je v neutrální poloze. Představte si, že na břicho postavíte šálek kávy - nevylije se. Začnete s nádechem aktivovat vnitřní vrstvu svalů, pánev se mírně odkloní vzad, stydká kost se nadzvedne. Žebra a vrcholy kyčelních kostí se k sobě přiblíží. Káva se nám vylíje na pupík (*na ciferníku ze 6 na 12*). Znovu srovnejte pánev do původní polohy. Stydká kost bude v rovině s vrcholy kyčelních kostí. Opět proved'te aktivaci břišních svalů a začněte táhnout levou sedací kost k patě (*koleno se mírně posune vpřed*). Pánev se mírně nakloní doprava a káva se přelije z 3 na 9. Opakujte i na druhou stranu, kdy táhnete pravou sedací kost a „káva“ se přelije z 9 na 3. Všechny tyto polohy střídáte jakoby do kroužku (*12-3-6-9*) a plynule dýchejte.



Varianta pro pokročilé

- z polohy leh pokrčmo odrolujete páteř po lopatky, váhu nechejte na lopatkách



Side Kicks

Posledním cvikem základní řady jsou cviky v poloze na boku.

Ležíte na levém boku a celé tělo srovnáte do přímky. Vzpažíte levou paži. Pravá je pokrčená a dlaň položená před hrudníkem. Dolní končetiny přitisknete k sobě („magnety“) a aktivujete břišní svaly. Kyčle jsou nad sebou, pánev kolmo k zemi. Vysunete dolní končetiny mírně vpřed asi o úhel 30° . Zvednete horní dolní končetinu do výšky boku a protáhnete do dálky. Spodní dolní končetinou ťuknete do horní a vrátíte kontrolovaně na podložku.



Dalším cvikem je ťukání horní dolní končetiny vpřed a vzad za spodní dolní končetinu. Na-

před ťukáte špičkou, pak patou. Vždy 2x vpřed na dva nádechy a 2x vzad na dva výdechy. Po celou dobu držíte pánev v kolmé poloze.



Varianta pro pokročilé
■ tělo srovnáte do přímky a ťukáte



- horní paži si položíte na bok nebo vzpažíte
- provádíte horní dolní končetinou, chodidlo flex, s nádechem dva kopy vpřed s výdechem vrátíte horní dolní končetinu nad spodní. Pánev držte kolmo k zemi a nerozhýbejte trup.





- horní dolní končetinu tahem zvedáte až k rameni a s výdechem spouštíte zpět. Boky zůstanou nad sebou, pánev se nesmí odklonit vzad

Tímto cvikem jsem prošli téměř všechny cviky, které Pilates určil pro začínající. Ukázali jsme si i jejich náročnější varianty, které se většinou vyskytují v druhé řadě cviků. Nyní si ukážeme ještě několik náročnějších cviků, které patří do druhé a třetí řady a v základní řadě se neobjevily.

Double Leg Lower Lift

Základní poloha leh - přednožit, paže podél těla. Chodidla flexujete. Pánev je v postavení imprint. S nádechem začnete obě dolní končetiny snižovat nad podložku, ale jen cca o 30° od kolmé osy. Při tom tlačíte patami do dálky (*představa - tlačím do zdi*). Bedra stále tisknete k podložce, stejně jako ramena. Hlídejte si polohu krční páteře (*pozor na záklon hlavy hlavně při snižování nohou*). S výdechem protáhnete obě špičky a dolní končetiny

ny tahem vracíte zpět do kolmé polohy.



Varianta pro více pokročilé

- zvedněte hlavu a hrudník po lopatky nad podložku, vzpažte



Roll over

Základní poloha leh - přednožit, paže podél těla. Pánev je

v poloze imprint. Dolní končetiny protáhnete s nádechem co nejvíc za špičkami. S výdechem začnete odlepovat páteř obratel po obratli od podložky a dolní končetiny odrolujete do roviny s podložkou (*kolena jsou nad očima*). S nádechem otevřete dolní končetiny na šířku ramen a flexujete chodidla. Šije musí být i v této poloze tahem břišních svalů začnete pomalu vracet páteř obratel po obratli na podložku a dolní končetiny do kolmé polohy. Dolní končetiny co nejdéle táhnete nad trupem, neprotahujte hned ke stropu. Při tom stále tlačíte pupek do páteře a ramena tlačíte k zemi. S nádechem znovu dolní končetiny spojíte a protáhnete špičky.

Varianta pro více pokročilé

- rolujte dolní končetiny až za hlavu, špičky se dotknou podložky (*co nejbliž u hlavy*)





Criss Cross

Tento cvik vám dokonale posílí šikmé svaly břicha.

Základní poloha leh pokrčmo, chodidla nad podložkou a kolena mírně přitážená k hrudníku, špičky protažené. Pánev máte v poloze imprint. Zvednete hlavu a hrudník až po lopatky od podložky a dlaně položíte za hlavu. Lokty rozevřete do široka. Nadechnete a s výdechem vytočíte hrudník vlevo, pravé rameno a levé koleno k sobě lehce přitáhnete. Současně pravou dolní končetinu protáhnete šikmo vzhůru. Oba boky i hýždě táhnete k podložce, pupek tlačíte do páteře (*představa - táhne vás dolů těžká kotva*). Loket při vytočení nepřitlačujte k hlavě. S nádechem se srovnejte do výchozí pozice, s výdechem vytočíte hrudník na druhou stranu. Pokud si chcete tento cvik ještě ztížit, protahujte dolní končetinu co nejnižší nad podložku.



Open Leg Rocker

Začínáte v základní poloze sed pokrčmo jako u kutálení. Kolena jsou na šířku boků. Aktivujete břišní svaly a zvednete obě dolní končetiny tak, aby lýtka byla rovnoběžně s podložkou. Chodidla flexujete. Dlaně si položte pod stehna a lokty rozevřete. Ramena i lopatky stahujete k pánvi. Pohled očí směřuje k pupku. S nádechem se zhoupnete obratel po obratli na podložku, nepoložíte hlavu ani ramena. Ne-protahujete dolní končetiny pod kolena. Napnutím břišních svalů se vracíte obratel po obratli zpět do základní polohy. Paty udržte ve výši kolén.



Varianta pro více pokročilé

- obě dolní končetiny ze základní polohy protáhněte, dlaně položte pod kolena
- obě dolní končetiny protáhněte a dlaně položte na kotníky
- obě dolní končetiny protáhněte, chodidla flex a chytně-

te se za prsty na nohou

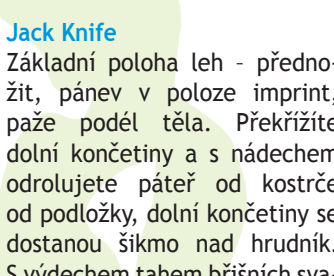
- Dobře si nyní hlídejte, abyste se nehoupali až na ramena!

Neck Pull

Tento cvik můžeme dělat, až dokonale ovládáme rolování na podložku s pokrčenými nohama.

Začínáte v poloze sed, dolní končetiny na šířku pánve, chodidla flex. Skrčíte vzpažmo, dlaně položíte za hlavu, stabilizujete lopatky a aktivujete břišní svaly. S výdechem začnete rolovat páteř od kostrče na podložku, pupek aktivně přitahujete k páteři. Tlačíte sedací kosti k zemi a paty táhnete do dálky (*proti zdi*). Dolní končetiny stále zůstávají na podložce. Odrolujete na podložku. S nádechem nejprve mírně přitáhnete bradu k hrudníku a zatlačíte bedra k zemi. Stáhnete spodní části hýždí. Paty zatlačíte do dálky. S nádechem obratel po obratli rolujete páteř nahoru. Lokty zůstanou široké a ramena stahujete stále dolů. Páteř s výdechem ohnete do „céčka“ a s nádechem se opět narovnáte a protáhněte za temenem. S výdechem rolujete zpět na podložku. Cvik neprovádějte švihem, ale pouze aktivací břišních svalů. Netahejte za hlavu dlaněmi.





Teaser

Teaser opravdu provokuje k dokonalému ovládní celého těla. Základní poloha leh - přednožit. Protáhnete špičky a dolní končetiny mírně spustíte dolů (o 20°-30°). Pánev stále držíte imprint. Vzpažíte a s výdechem zvednete hlavu a obratel po obratli začnete páteř zvedat od podložky. Ukončíte v poloze, kdy je váha vašeho těla za sedacími kostmi. Paže současně protáhnete ke špičkám a dolní končetiny zůstávají v šikmé poloze (*nepadnou*). Udržujete polohu a s nádechem paže protáhnete zpět do stropu (*pupek stále tlačíte do páteře*). Nadechnete se a obratel po obratli se vracíte zpět na podložku do základní polohy. Tento cvik neprovádějte švihem, ale tahem břišních svalů. Nevytahujte ramena k uším a nedovolte klesnout dolním končetinám při rolování zpět na podložku. Pokud ještě neudržíte obě dolní končetiny ve stejné poloze nad podložkou, můžete jednu pokrčit a postavit chodidlo na podložku. Rolujete pak jen k jedné dolní končetině.



Jack Knife

Základní poloha leh - přednožit, pánev v poloze imprint, paže podél těla. Překřížíte dolní končetiny a s nádechem odrolujete páteř od kostrče od podložky, dolní končetiny se dostanou šikmo nad hrudník. S výdechem tahem břišních svalů zvednete páteř od podložky až po lopatky. Dolní končetiny co nejvíce vytáhnete za špičkami ke stropu. Váha těla musí ale zůstat na lopatkách, ramena i paže na podložce, hrudník široký. Překřížíte dolní končetiny opačně. S nádechem znovu spustíte dolní končetiny níže nad hrudník a s výdechem kontrolovaně tahem břicha pokládáte páteř obratel po obratli na podložku (*představa - dolní končetiny táhne guma*). Dolní končetiny se dostanou do svislé polohy. Vyvarujte se švihových pohybů, hlídejte si krční páteř a ramena.





nad hlavu. Bedra ale zůstanou přitisknutá k zemi. S výdechem přitáhnete oba boky i kostrč k podložce a dolní končetiny se dostanou zpět kolmo ke stropu. Pokračujete v kroužku na druhou stranu. Dbejte na to, aby páteř během vývrtky nevybočila mimo svou osu, nezvedejte ramena a nezakloňte hlavu.



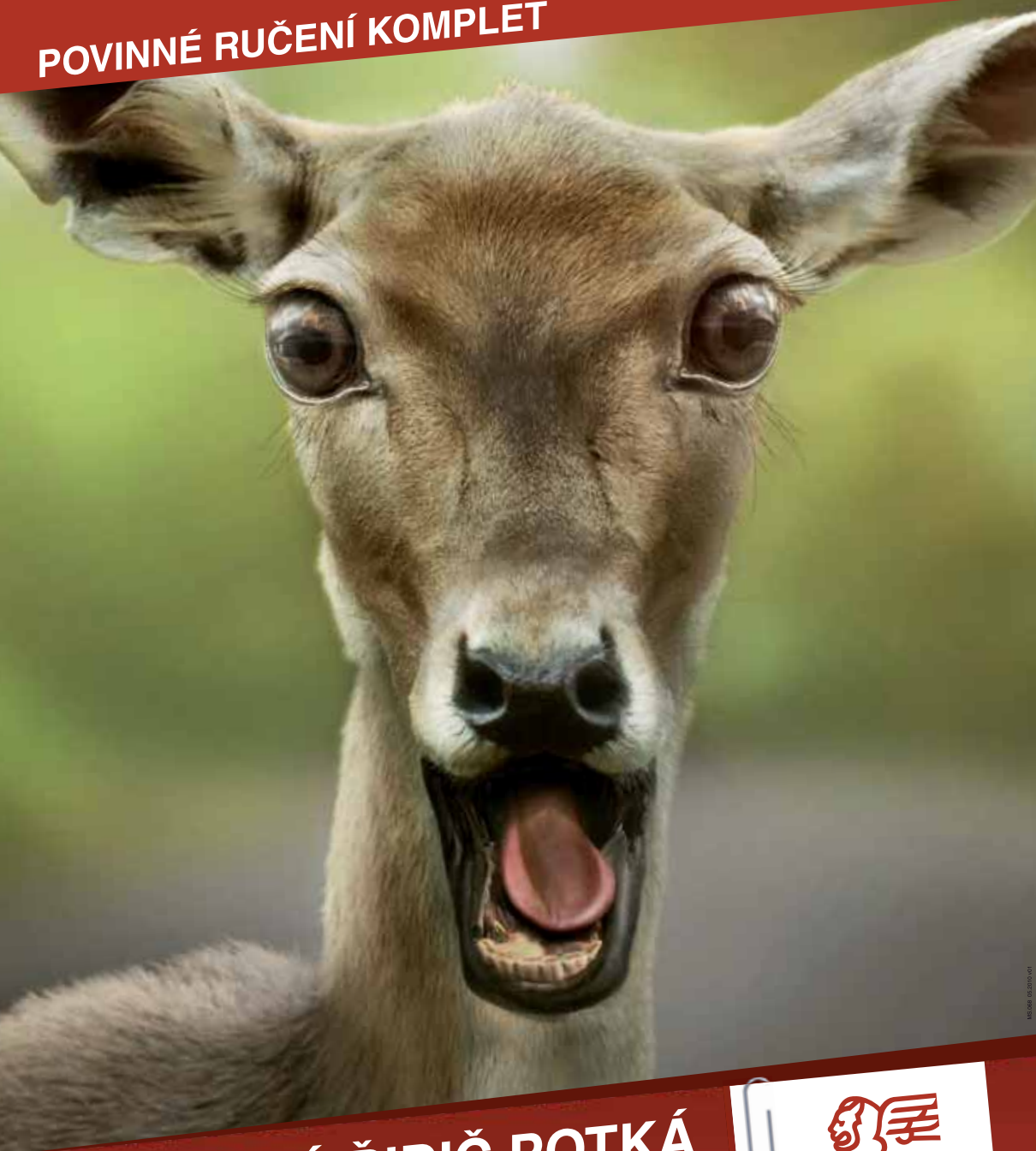
POKRAČOVÁNÍ PŘÍŠTĚ

Corcscrew

Začínáte v základní poloze lež - přednožit, chodidla flex. S nádechem snížíte dolní končetiny o cca úhel 30° . S výdechem začnete dolní končetiny vytáčet vpravo, špičky protažené. Pravý bok se víc přitiskne k zemi a levý se nadzvedne. S nádechem pokračujte dál jakoby v půlkruhu - dolní končetiny pokračují obloukem, dokud se oba boky nezvednou. Chodidla se dostanou



POVINNÉ RUČENÍ KOMPLET



PRŮMĚRNÝ ŘIDIČ POTKÁ
DIVOKOU ZVĚŘ JEN
JEDNOU ZA 3268 KM

My v Generali si ale uvědomujeme, že každý je jedinečný, a proto Vám nyní přidáme k povinnému ručení také připojištění střetu se zvěří **ZDARMA**.



PROTOŽE KAŽDÝ JE JEDINEČNÝ

www.jedinecni.cz