



Motýlek



Základní poloha: sed přednožný

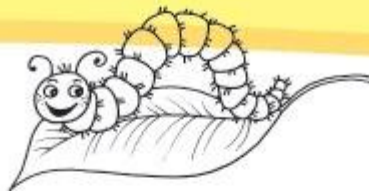
- ❖ Páteř je vzpřímená;
- ❖ uchopíme chodidla rukama a přitáhneme je k tělu;
- ❖ napodobujeme pohyby motýlích křídel;
- ❖ volně dýcháme;
- ❖ cvik opakujeme 3–5x.



Účinky:

- Zlepšujeme pohyblivost a prokrvení kyčelních kloubů.

Housenka



Základní poloha: klek sedmo

- ❖ Položíme paže na zem a pomalu se suneme vpřed těsně nad zemí;
- ❖ pozice housenky;
- ❖ podložky se dotýkáme špičkami chodidel, koleny, hrudníkem a dlaněmi;
- ❖ krátká výdrž;
- ❖ suneme se zpět do základní pozice;
- ❖ volně dýcháme.



Účinky:

- Tato poloha aktivuje břišní dech,
- posiluje bránici,
- prohýbáním páteře zabraňuje vzniku kulatých zad.

Želva



Základní poloha: sed roznožný

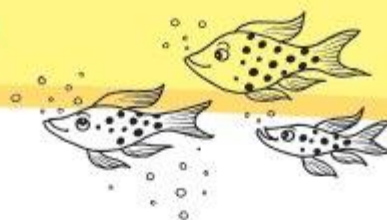
- ❖ Ruce máme položené na stehnech;
- ❖ nádech: pokrčíme nohy;
- ❖ výdech: předkloníme se a protáhneme ruce pod kolena do stran – napneme nohy, čelem se přiblížíme k podložce.



Účinky:

- Cvik uvolňuje a protahuje zádové svaly,
- protahuje svaly na zadní straně stehén,
- zlepšuje pohyb kyčelního kloubu.

Ryba



Základní poloha: sed přednožný nebo leh na zádech

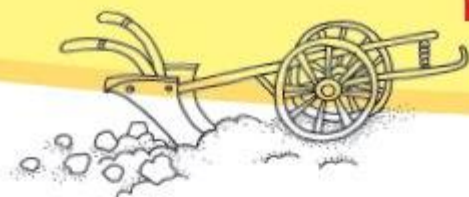
- ❖ Nádech: zakloníme hlavu a opřeme se postupně dlaněmi a lokty o podložku;
- ❖ provedeme hrudní záklon;
- ❖ temeno hlavy opřeme o podložku;
- ❖ paže lehce podpírají trup;
- ❖ výdrž – volně dýcháme;
- ❖ výdech: leh na zádech – uvolnění.

Účinky:

- Pozice posiluje dýchací soustavu,
- podporuje činnost ledvin a štítné žlázy.



Pluh



Základní poloha: lež na zádech

- ❖ Nádech: zvedneme nohy a trup vzhůru do stoje na lopatkách;
- ❖ výdech: nohy pomalu pokládáme za hlavu, až se dotkneme špičkami nohou podložky;
- ❖ pažemi podepřeme trup nebo je položíme na podložku dlaněmi dolů.

Při výdrži v této poloze volně dýcháme.

Pozice je vhodná pro zdatnější cvičence.

Provádíme pouze do polohy nám příjemné a bezbolestné!



Účinky:

- Cvik posiluje břišní a zádové svalstvo,
- příznivě ovlivňuje trávicí systém.