

## Rozcvičení

### 1. Dýchání

<b>výchozí pozice:</b>	Leh na zádech . Nohy pokrčené a roznožené na šířku kyčlí. Chodidla celou plochou na podložce. Paže ohnuté, dlaně na hrudníku.
<b>provedení:</b>	Nádech nosem, výdech ústy a stlačení pánve
<b>chyby:</b>	Aktivace ramen a šíje, zvednutí hýždí místo aktivace pánve
<b>účinek:</b>	Dýchání do hrudníku, aktivace hlubokého svalstva, stabilizace středu těla



Obr. 37 Dýchání

### 1. Kolébání pánve

<b>výchozí pozice:</b>	Leh na zádech . Nohy pokrčené a roznožené na šířku kyčlí. Chodidla celou plochou na podložce. Paže ohnuté, dlaně na břicho.
<b>Provedení:</b>	S výdechem pánev překlápujeme mírně vzad, s nádechem zpět
<b>chyby:</b>	Aktivace hýždí místo pánve
<b>účinek:</b>	Aktivace hlubokého svalstva, stabilizace středu těla



Obr. 38 Kolébání pánve

### 3. Posunování chodidel

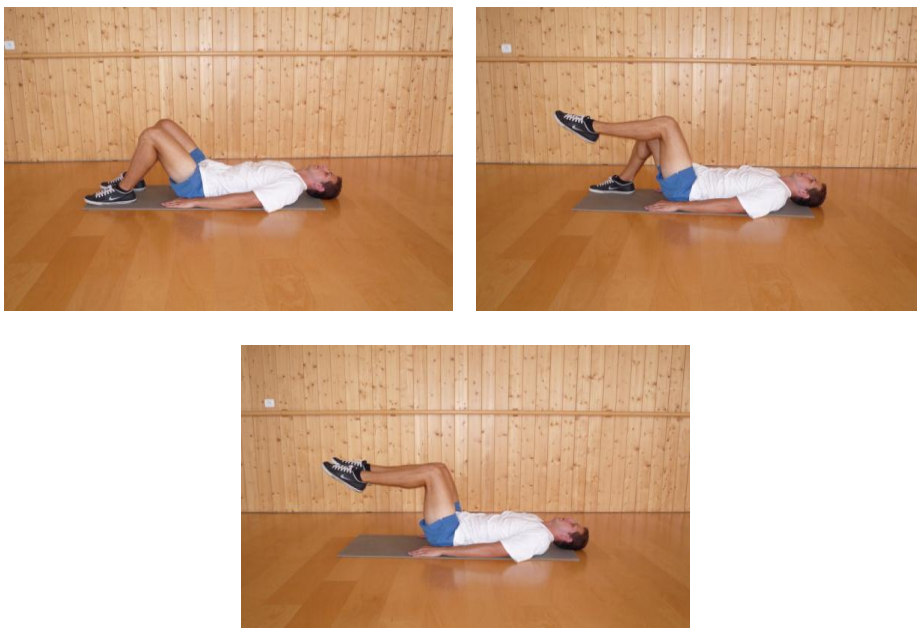
- výchozí pozice:** Leh na zádech . Nohy pokrčené a roznožené na šířku kyčlí. Chodidla celou plochou na podložce.
- provedení:** S nádechem posunujte levé chodidlo vpřed do natažení, s výdechem zpět
- chyby:** Pohyby páteře
- účinek:** Stabilizace neutrálního postavení a trupu



Obr. 39 Posunování chodidel

### 4. Zvedání nohou

- výchozí pozice:** Leh na zádech . Nohy pokrčené a roznožené na šířku kyčlí. Chodidla celou plochou na podložce.
- provedení:** S výdechem zvednout levou nohu , s nádechem kontrola aktivace hlubokého svalstva a pozice pánve,s výdechem zvednout pravou,nádech a s výdechem položit.
- chyby:** Pohyby páteře a pánve od podložky
- účinek:** Příprava svalstva na udržení jeho stabilizace i v těžších cvičeních



Obr. 40 Zvedání nohou

## 5. Rotace páteře

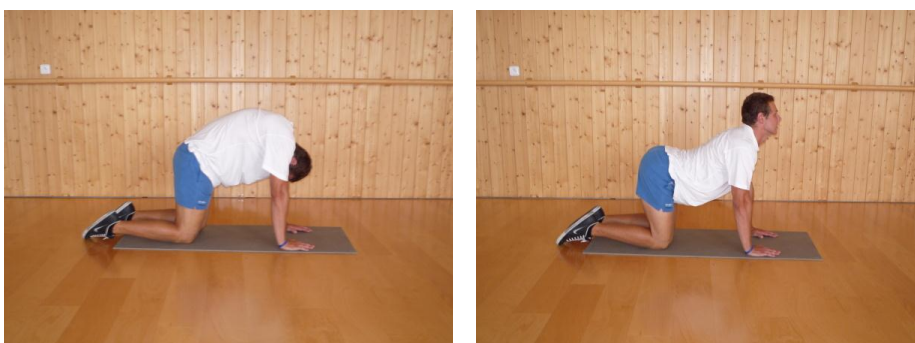
- výchozí pozice:** Leh na zádech . Nohy zdvihnuté. Paže na podložce, dlaně otočené ke stropu.
- provedení:** S výdechem otočit spodní část vpravo, nádech, s výdechem zpět do ZP, nádech, s výdechem spodní část vlevo.
- chyby:** Lopatky se zvedají od podložky, bederní prohnutí
- účinek:** Příprava svalstva trupu



Obr. 41 Rotace páteře

## 6. Kočičí hřbet

- výchozí pozice:** V kleče na všech čtyřech končetinách, záda rovnoběžně s podložkou
- provedení:** S výdechem nahnrbte záda obratel po obratli, nádech, s výdechem do lehkého protažení zad
- chyby:** Trhavý pohyb
- účinek:** Příprava zádového svalstva ohýbáním a protahováním



Obr. 42 Kočičí hřbet