

1.6.32. SÉRIE

Cviky na břicho

Základní cvik

Výchozí pozice: Ležíme na břicho. Ruce držíme tak, že ukazováček s prostředníčkem pravé ruky obejmou zápěstí levé ruky a obě ruce leží na zemi. (obr.č.51) Brada leží ve vzniklém dolíku mezi ukazováčkem a prostředníčkem. Nohy leží natažené, lehce od sebe a chodidla jsou ohnutá v patách.

Pohyb: pravidelný současný torzní pohyb hlavy a pánve „oči se musí dívat na paty“. (pohyb těla je v oblasti břicha ztížen). Nohy provádí pohyb tak, aby se vnitřní strana jednoho chodidla a vnější strana druhého chodidla nedotkly země. Z této závěrečné pozice přejdeme do opačné o směru.

Relaxace:

Aktivní fáze: vycházíme ze základní pozice, nadechneme se a dech zadržíme. Hlava se zvedá nahoru současně s rukama a rameny. Páteř se vypíná a nohy přechází do hyperextenze (do napnutí – obr.č.52)

Pasivní fáze: při výdechu tělo klesá s uvolněním na zem a hlava se otáčí na jednu stranu. Relaxace se opakuje 3 krát.

Poznámka: brada musí zůstat během celé relaxace v neustálém kontaktu s rukama.

1.modifikace (nohy jsou překříženy v kotnících)

Výchozí pozice: tak jako u základního cviku, avšak s tím rozdílem, že nohy jsou překříženy v kotnících.

Pohyb: torzní pohyb stejně jako u základního cviku.

Var.a) pravé chodidlo leží dole.

Var.b) levé chodidlo leží dole.

2.modifikace (pata je opřena o palec a prst druhé nohy)

Pohyb: provádíme torzní pohyb tak jako u předchozího cviku.

Var.a) pravá noha leží dole.

Var.b) levá noha leží dole.

3.modifikace (noha je ohnuta v kolenní, obr. č. 53)

Výchozí pozice: tak jako u základního cviku, nicméně obě nohy svírají v kolenní úhel 90 stupňů, obě kolena se dotýkají.

Pohyb: torzní pohyb tak jako u základního cviku.

Var. a): pravá noha je ohnuta v kolenní, levá je natažená.

Var.b): levá noha je ohnuta v kolenní, pravá je natažená.

4.modifikace (nohy jsou ohruty v kolenní, jsou u sebe)

Výchozí pozice: tak jako u základního cviku, avšak s tím rozdílem, že obě nohy svírají v kolenní úhel 90 stupňů, obě nohy se dotýkají.

Pohyb: torzní pohyb tak jako u základního cviku, obě nohy se pohybují najednou.

Bez variací provádíme cvik (symetricky).