

CVIK
Č.4
opakujeme
10x

Leh na zádech, pokrčená kolena, kolena a kotníky více jak šířka pánve od sebe, paže podél těla, hlava v prodloužení krční páteře.

Provedení: vtáhneme konečník, pupík nesmí jít nahoru k žebřům, břicho je oploštělé, volně dýcháme, zvedáme pánev nahoru (pokud to jde a není bolest, tak zvedáme po dolní úhly lopatek) a vracíme zpět, povolíme.

Chyby: zadržení dechu, vzpírání silově o nohy (chytají potom křeče).



CVIK
Č.5
opakujeme
5-10x

Leh na zádech, pokrčené nohy, kolena a kotníky víc než šířka pánve, ruce podél těla, pokrčíme lokty, předloktí směřuje kolmo od podložky, dlaně proti stropu, prsty pokrčené (pravý úhel mezi předloktím a paží), hlava v prodloužení krku.

Provedení: stáhneme konečník, nestahujeme hýždě!!, nepodsazujeme pánev!!, nohama zatlačíme ve směru palců dopředu, dlaněmi ke stropu, neodlepujeme lokty, lopatky roztáhneme do šířky, ramena od uší, lehce zatáhneme bradu, aby nebyl velký záklon hlavy a dýcháme, držíme 5–10 vteřin a povolíme, opakujeme 5-10x.

Chyby: prohnutí v zádech, odlepení lopatek, záklon hlavy, zadržení dechu.

