

Cvičení v těhotenství kdykoli v jeho průběhu

Vestoji

- ✓ Rozehřátí – prošlapávání + přidání HKK na střídačku k noze
- ✓ Houpání špičky/paty
- ✓ Uvolnění pánve – podsazení(s výdechem) a vystrčení(s nádechem)
- ✓ Pánev v neutrálním postavení + malinká ležatá osmička
- ✓ Korekce stoje zády u zdi + pás kolem břicha
- ✓ Aktivace chodidla s ježkem – masáž
- ✓ Opora chodidla – zevní pata a palec ve správném stoji
- ✓ Aktivace předonoží – jakoby do vás někdo žduchnul
- ✓ Nárok s aktivovaným chodidlem + práce zadní nohy-
pumpujeme

Vsedě na gymballu

- ✓ Korekce sedu + pánev v neutrálním postavení
- ✓ Aktivace chodidla vsedě – vnímat všechny bříška prstů
- ✓ Kolena víc od sebe, opřeme se předloktím o stehno, přitáhneme špičku, odjedeme míčem a druhou HK na táhneme směr přitažená špička
- ✓ Pohyby pánví + kroužky, ležatá osmičky

Vkleku

- ✓ Stabilizace vkleku – představa hřebíku (aktivace břicha)
- ✓ Balance – jednu HK zvednou, protilehlou DK zvednout
- ✓ Sed na paty a s míček protáhneme do dálky a do stran

Vleže na boku

- ✓ Aktivace středu těla vleže na boku – rýsováček + volné dýchání a DK hýbeme jako kyvadlem nebo kroužek z kyčle

Vkleku

- ✓ Kočičí hřbet s nataženými HKK nebo s rukama na předloktí
- ✓ Rytíř s přední DK nataženou a skloníme se k noze
- ✓ Rytíř s přední pokrčenou, přeneseme na ni váhu – protažení zadní nohy

Sed

- ✓ Turecký sed, konečkama prstů tlačíme do země
- ✓ Úklon hlavou, šikmý předklon
- ✓ Úklon trupem
- ✓ Propleteme prsty a protažení mezilopatkových svalů

Dobrá práce, děkuji za pozornost.