

Cvičení ve III. trimestru

Vestoji

- ✓ Rozdýchání
- ✓ Úklon
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Kroužky celými pažemi - jedna ruka dopředu, druhá vzad
- ✓ Podsazení pánve s výdechem a vystrčení zadku s nádechem
- ✓ Pohyb pánví – malá ležatá osmička
- ✓ U zdi – korekce stoje + aktivní nesení břicha
- ✓ OB za zády + podřepy
- ✓ OB za zády + ležatá osmička
- ✓ Široký stoj rozkročný, aktivní břicho + podřep + jdeme na špičky
- ✓ Aktivace chodidla – masáž ježkem
- ✓ Nákrok + aktivní chodidlo – vějíř + pokládat jeden prst po druhém – cítit bříška všech prstů
- ✓ Nákrok + aktivní přední chodidlo + pumpování

Sed na gymballu

- ✓ Korekce sedu + pohyby pánví do podsazení a vystrčení zadku + kroužky
- ✓ Korekce sedu + aktivní nesení břicha
- ✓ Aktivní chodidlo – 4 body
- ✓ Ruce ve svícnu dlaněmi dopředu + ruce níž a dlaněmi směr k sobě
- ✓ Široký sed rozkročný, předloktím se opřeme o stehno, na té noze přitáhneme špičku, odjedeme kousek šikmo dozadu, volnou ruku natáhneme směr špička
- ✓ Gymball opřený o zeď, sedíme na zemi před míčem, DKK pokrčené na šířku boků + natahujeme na střídačku jednu a druhou nohu
- ✓ Sed na patách + protažení

Vkleku

- ✓ Klek, ruce na předloktí – pocit hřebíku, brániční dýchání
- ✓ Klek, ruce na předloktí, pocit hřebíku + jedna ruka pohyb směr do vzpažení a do zapažení
- ✓ Sed na patách + protažení
- ✓ Klek na všech 4- pocit hřebíku + jedna ruka dopředu a protilehlá noha dozadu
- ✓ Klek na všech 4 + pustit mimčo jakoby do sítě s nádechem zároveň sedací hrboly jakoby od sebe + s výdechem nahrnout ho zpět a sedací hrboly jdou k sobě

Leh na boku

- ✓ Spodní noha pokrčená, spodní ruka pod hlavou, horní noha natažená + pocit rýsováčku + kyvadlo, kroužky
- ✓ Promasírovat

Sed na míči

- ✓ Vytírání mezižebří – do stran pod prsy, od hrudní kosti nahoru, směrem k rameni

Klek v opoře o gymball

- ✓ Hrudníkem se opírám o gymball + pánví ležatá osmička, podsazení a vystrčení zadku
- ✓ Uvolnění pánevního dna s rebozem

Sed

- ✓ Sed na ježku – ježek pod sedacím hrbolem

- ✓ Sed na turka + protažení hlavy do úklonu a šikmého předklonu
- ✓ Masáž žvýkacích svalů

Dobrá práce, děkuji za pozornost