

Posilovací lekce v těhotenství

Vestoji

- ✓ OB za zády + podřepy
- ✓ OB za zády + kroužek, osmičky
- ✓ OB za zády + promasírování beder
- ✓ Opora jednou rukou o zeď, stojná noha mírně pokrčená + šikmé zanožování
- ✓ Široký stoj rozkročný + podřep + zvednout paty

Sed na gymballu/židli

- ✓ Ruce v upažení – dlaněmi dolů, dlaněmi dopředu, dlaněmi dolů + kroužky
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Protážení – jedna ruka před tělem, ruka za zády směr lopatka
- ✓ TB chytíme víc jak je šířka ramen + obě ruce na jedno koleno + ruka do vzpažení (do „véčka“) + necháme ruku ve vzpažení a přitahujeme k ní tu první
- ✓ Ruce ve vzpažení + dáváme do svícnu
- ✓ Ruce jako bychom se modlily – mezi rukama OB + tlak rukama – ruce naproti prsům, výš a níž
- ✓ Předávání OB za zády = protážení
- ✓ Z rukou háčky + jakoby odtrháváme od sebe
- ✓ Proplete prsty, dlaně dopředu + protážení

Vkleku

- ✓ Vysoký klek + tlačíme rukama do míče
- ✓ Sed na paty + protážení do dálky + do stran
- ✓ Klek na 4 + jedna ruka do předpažení + protilehlá noha do zanožení
- ✓ Ruce na předloktí + mírný tlak loktem + druhou rukou do předpažení + zapažení

Vleže na boku

- ✓ Aktivace středu těla vleže na boku – rýsováček + volné dýchání a DK hýbeme jako kyvadlem nebo kroužek v kyčli
- ✓ Hlava podložena polštářkem, spodní ruka pokrčená směr ke stropu + horní DK natažená a přitahujeme k břichu

Vleže na zádech

- ✓ DKK jsou na míči, jedna vytočená do strany, je prostor mezi míčem a hýžděmi a přitáhneme míč k hýždím. Pozor na leh na zádech ve III. trimestru, pokud by se dělalo špatně, tak tento cviky nedělat.

Děkuji za pozornost 😊