

Poporodní cvičení 4. lekce

Vestoji

- ✓ Prošlapávání přidáme ruce
- ✓ OB za zády u stěny – podřepy, kroužky, osmičky
- ✓ Rozdýchání
- ✓ Úklon trupem
- ✓ S ježkem promasírování
- ✓ Nákrok – aktivované přední chodidlo, zadní noha odlepená pata – přidáme HKK ruce do vzpažení a dáváme jakoby do svícnu nebo ruce do upažení a jakoby letadlo se naklání
- ✓ Protáhneme chodidlo – opřeme o klouby prstců a ohneme nohu jako luk
- ✓ Opřeme se rukou o zeď a unožujeme a šikmo dozadu nohou

Vkleku

- ✓ Stabilizace vkleku – pocit hřebíku
- ✓ Jednu ruku natahujeme a protilehlou DK natahujeme – zkusíme přitahovat k sobě a natahovat jakobychom měly mezi nimi gumku
- ✓ OB pod kolenem a odlepujeme druhé koleno, pokud vše v pořádku, tak kýveme nohou kousek dopředu a dozadu
- ✓ Odlepíme jedno koleno od země, druhým kolenem tlačíme do země a pánev zde chceme jakoby od kyčle odtlačit. Na tuto stranu zkusíme jít do boku – přisednutí si

Vleže na zádech

- ✓ DKK pokrčená, pocit stropu – odlepíme jednu DK od země a vystřídáme – zkusíme i do strany
- ✓ Jedna DK zvedneme a máme pocit gumky mezi rukou a nohou a natahujeme a dáváme k sobě
- ✓ OB pod křížovou kost – pocit stropu – zkusíme odlepit patu a celou DK

- ✓ OB pod bedra a přitáhneme stehna k břichu a povrtíme se na něm
- ✓ Posilování svalů pánevního dna všechny 3 vrstvy

Vleže na břicho

- ✓ Uvolnění svalů pánevního dna – cvik zadek – ruce na hýždě, roztáhneme půlky od sebe a stisknete půlky k sobě – držíme 5 vteřin, poté povolíme a rukama jdeme ještě kousek víc od sebe a držíme 6-10 vteřin – zopakujeme
- ✓ Žabák – hlava otočená na jednu stranu, na tu stranu krčíme nohu jakobychom se někam plížily

Děkuji za pozornost