



# LEDNOVÁ VÝZVA - CVIČENÍ DNS PRO SPORTOVCE

TRUPOVOU STABILIZACI ZAJIŠŤUJE BRÁNICE, SVALY BŘIŠNÍ STĚNY, HLUBOKÉ SVALY ZAD, PÁNEVNÍ DNO.

BRÁNICE JE HLAVNÍM DÝCHACÍM SVALEM A JE HLAVNÍ SLOŽKOU TRUPOVÉ STABILIZACE.

V NÁDECHU BRÁNICE KLESÁ DO BŘIŠNÍ STĚNY A ZABEZPEČUJE TAK PŘIROZENÝ POHYB VNITŘNÍCH ORGÁNŮ V BŘIŠNÍ DUTINĚ.

## CVIK Č. 1 NÁCVIK BRÁNIČNÍHO DÝCHÁNÍ VLEŽE NA ZÁDECH

CHODIDLA JSOU PEVNĚ OPŘENÁ NA PODLOŽCE, DOLNÍ KONČETINY JSOU POKRČENÉ, PÁNEV JE V NEUTRÁLNÍM POSTAVENÍ, LOPATKY JSOU V KONTAKTU S PODLOŽKOU, PÁTEŘ JE NAPŘÍMENÁ, RAMENA JSOU STABILNÍ, HLAVA V PRODLOUŽENÍ PÁTEŘE. PŘI NÁDECHU DOCHÁZÍ K ROZVINUTÍ HRUDNÍHO KOŠE PŘEDOZADNĚ A DO STRAN, ŽEBRA SE ROZTÁHNOU A HRUDNÍ KOST SE POSOUVÁ DOPŘEDU, NÁDECH SE ROZVINE DO VŠECH SMĚRŮ – DO STRAN A PŘEDOZADNÍM SMĚREM, RYTMUS DÝCHÁNÍ JE PRO KAŽDÉHO INDIVIDUÁLNÍ.



## CVIK Č. 2 - POZICE 3. MĚSÍCE NA ZÁDECH

ZÁHLAVÍ, LOPATKY, KŘÍŽOVÁ KOST JE V JEDNÉ OSE. PRAVÝ ÚHEL V KOLENOU A KYČLÍCH, DLANĚ JSOU OPŘENÉ O STEHNA. STÁLE MÁME AKTIVNÍ NITROBŘIŠNÍ TLAK JAK PŘI NÁDECHU, TAK I VÝDECHU. PŘI VÝDECHU MÍNĚ ZATLAČÍME DLANĚMI DO KOLEN, PŘI NÁDECHU TLAK RUKOU POVOLÍME, HLÍDÁME SI VŠAK STÁLE AKTIVNÍ BŘIŠNÍ STĚNU.



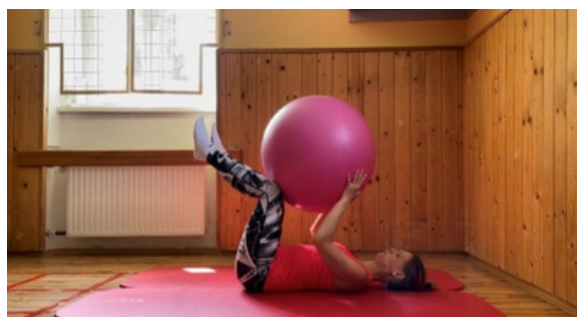
### CVIK Č. 3 POZICE 3. MĚSÍCE – DYNAMICKÉ PROVEDENÍ

CNAPŘÍMENÁ PÁTEŘ, HLAVA V PRODLOUŽENÍ PÁTEŘE. PRAVÝ ÚHEL V KOLENOU A KYČLÍCH. PŘI CVIČENÍ DBÁME NA TO, ABYCHOM MĚLI STÁLE AKTIVNÍ BŘIŠNÍ STĚNU A NITROBŘIŠNÍ TLAK, JAK PŘI NÁDECHU, TAK I PŘI VÝDECHU. POHYBUJEME HORNÍMI KONČETINAMI DO VZPAŽENÍ, POTÉ DO NATAŽENÍ DOLNÍCH KONČETIN, POHYB MŮŽEME PROVÁDĚT I STŘÍDAVĚ DO KŘÍŽE.



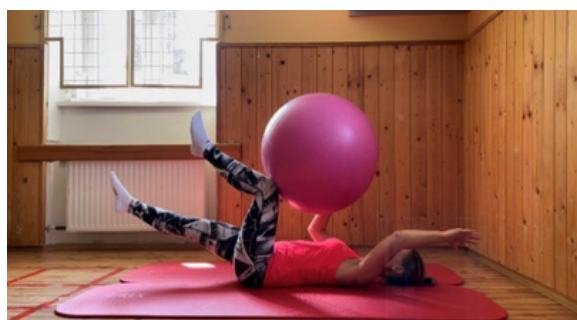
### CVIK Č. 4 MODIFIKACE POZICE 3 MĚSÍCE S FIT BALONEM- STATICKÉ PROVEDENÍ

NAPŘÍMENÁ PÁTEŘ, HLAVA V PRODLOUŽENÍ PÁTEŘE. PRAVÝ ÚHEL V KOLENOU A KYČLÍCH. PŘI CVIČENÍ DBÁME NA TO, ABYCHOM MĚLI STÁLE AKTIVNÍ BŘIŠNÍ STĚNU A NITROBŘIŠNÍ TLAK, JAK PŘI NÁDECHU, TAK I PŘI VÝDECHU. VYVÍJÍME TLAK KOLENY A DLANĚMI DO FIT BALONU.



### CVIK Č. 5 - AKTIVACE ŠIKMÝCH BŘIŠNÍCH SVALU POMOCÍ FIT BALONU V POZICI 3. MĚSÍCE

NAPŘÍMENÁ PÁTEŘ, HLAVA V PRODLOUŽENÍ PÁTEŘE. PRAVÝ ÚHEL V KOLENOU A KYČLÍCH. PŘI CVIČENÍ DBÁME NA TO, ABYCHOM MĚLI STÁLE AKTIVNÍ BŘIŠNÍ STĚNU A NITROBŘIŠNÍ TLAK, JAK PŘI NÁDECHU, TAK I PŘI VÝDECHU. VYVÍJÍME TLAK DO FIT BALONU KOLENEM A DLANÍ DO KŘÍŽE, PŘI ČEMŽ POHYBUJEME DRUHOU DOLNÍ A HORNÍ KONČETINOU DO NATAŽENÍ.



## CVIK Č. 6 – CVIČENÍ POMOCÍ FIT BALONU V POZICI 3. MĚSÍCE

PRAVÝ ÚHEL V KOLENOU A KYČLÍCH. V TĚHLE POZICI POHYBUJEME FIT BALONEM DO VZPAŽENÍ A DBÁME NA TO, ABYCHOM NEPOVOLILI BŘIŠNÍ STĚNU.



**CHYBY: ZÁKLON HLAVY, PŘEDSUNUTÉ DRŽENÍ HLAVY I RAMEN, PROHNUTÁ ZÁDA V HRUDNÍ A BEDERNÍ OBLASTI!**