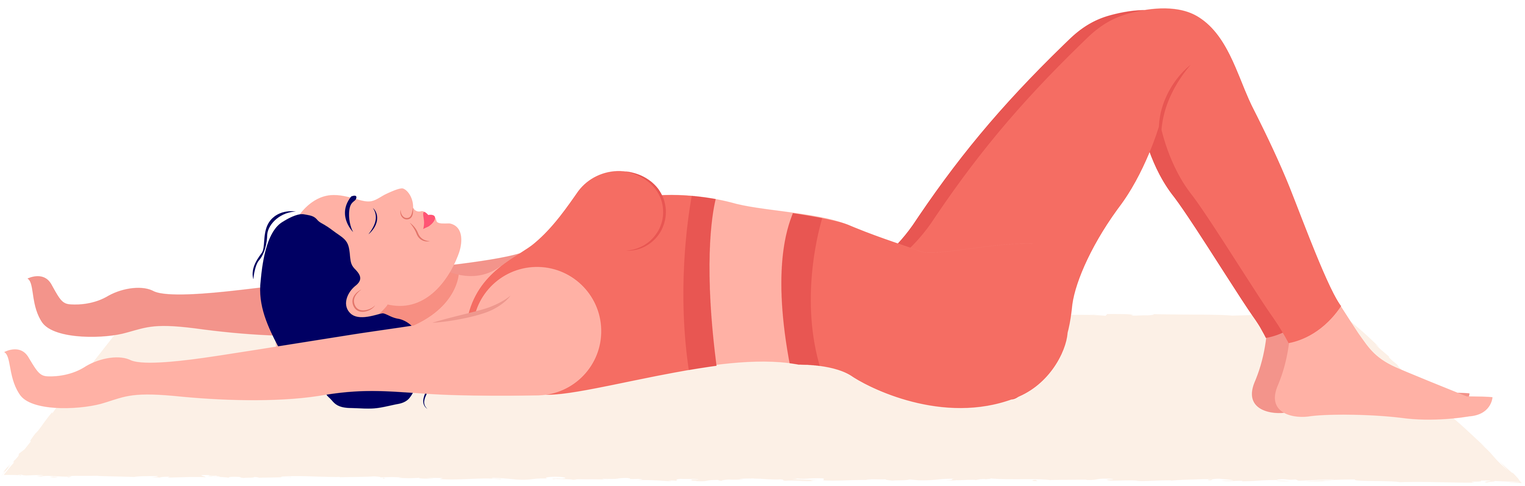
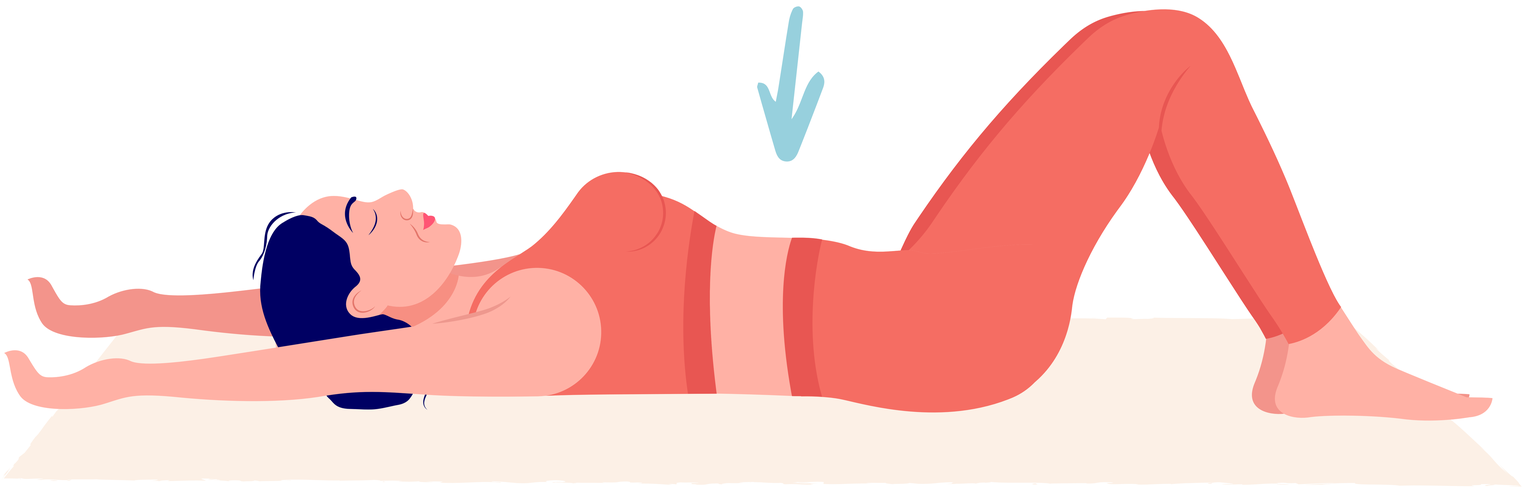
BEDERNÍ PÁTEŘ

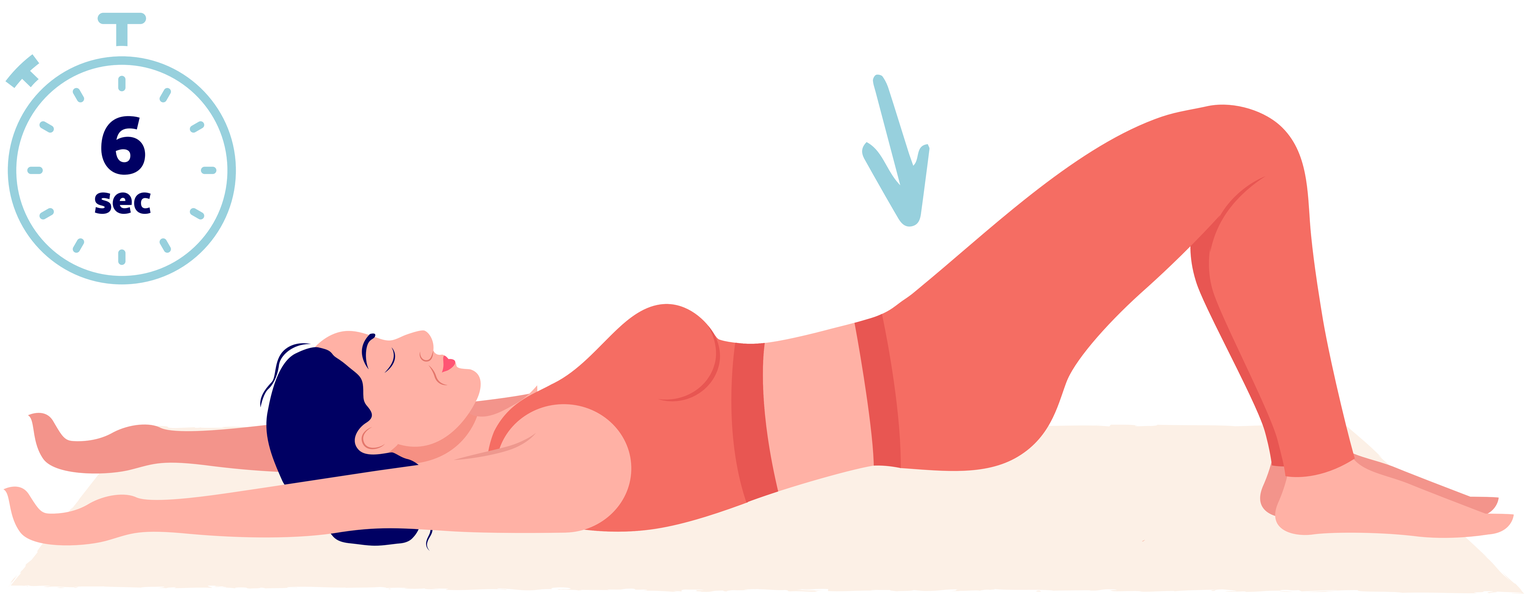


Lehněte si na záda, mírně pokrčte kolena (chodidla na podložce), ruce jsou ve vzpažení (dlaněmi vzhůru).



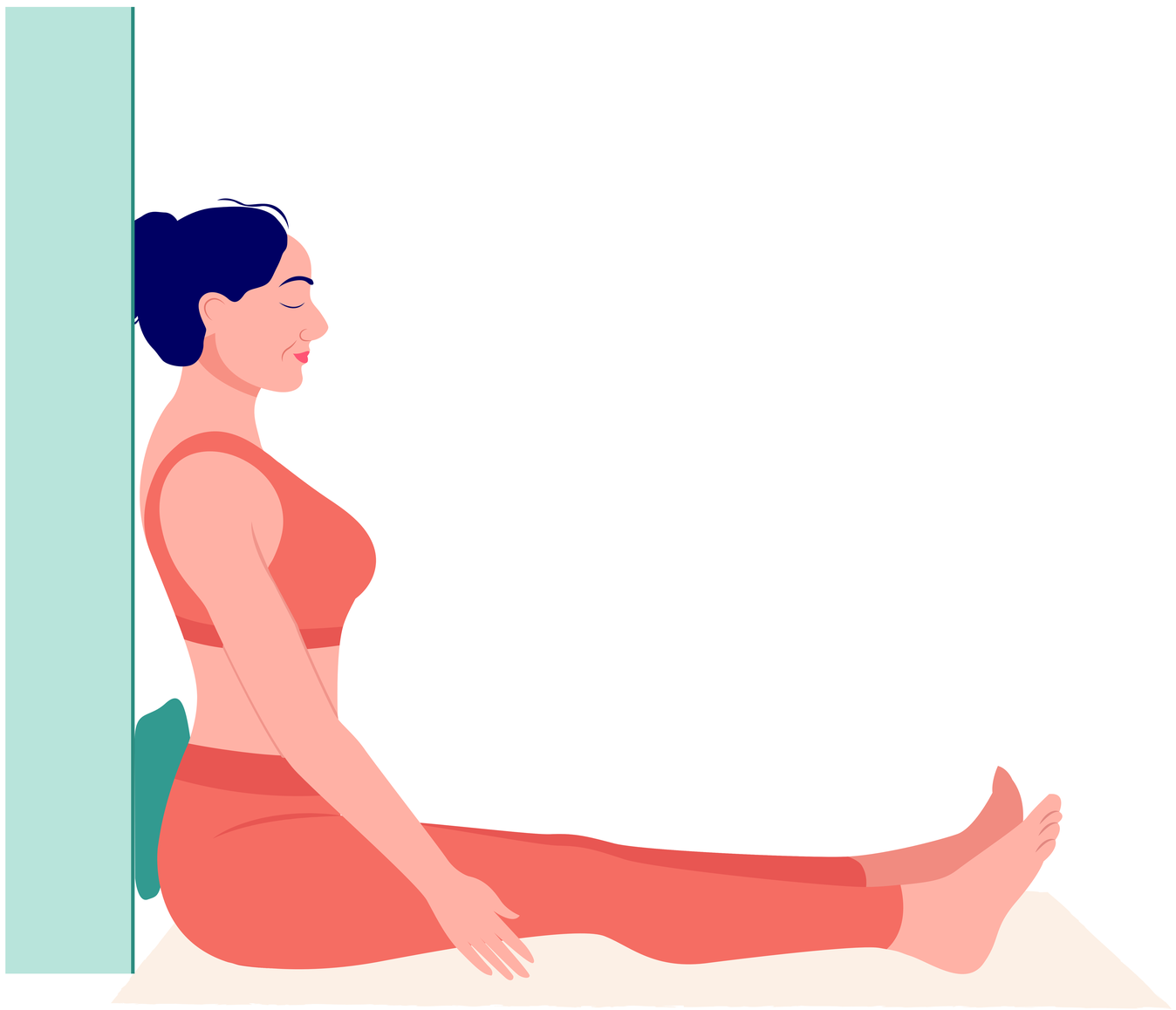
Nyní **podsaďte pánev**, s nádechem nosem zatáhněte břicho směrem k páteři + pocitově pupík vzhůru směrem k bradě a stáhněte hýždě.

Současně takto **podsazenou pánev zvedejte vzhůru**, a to až po dolní část lopatek. **Vydržte 6 vteřin**.

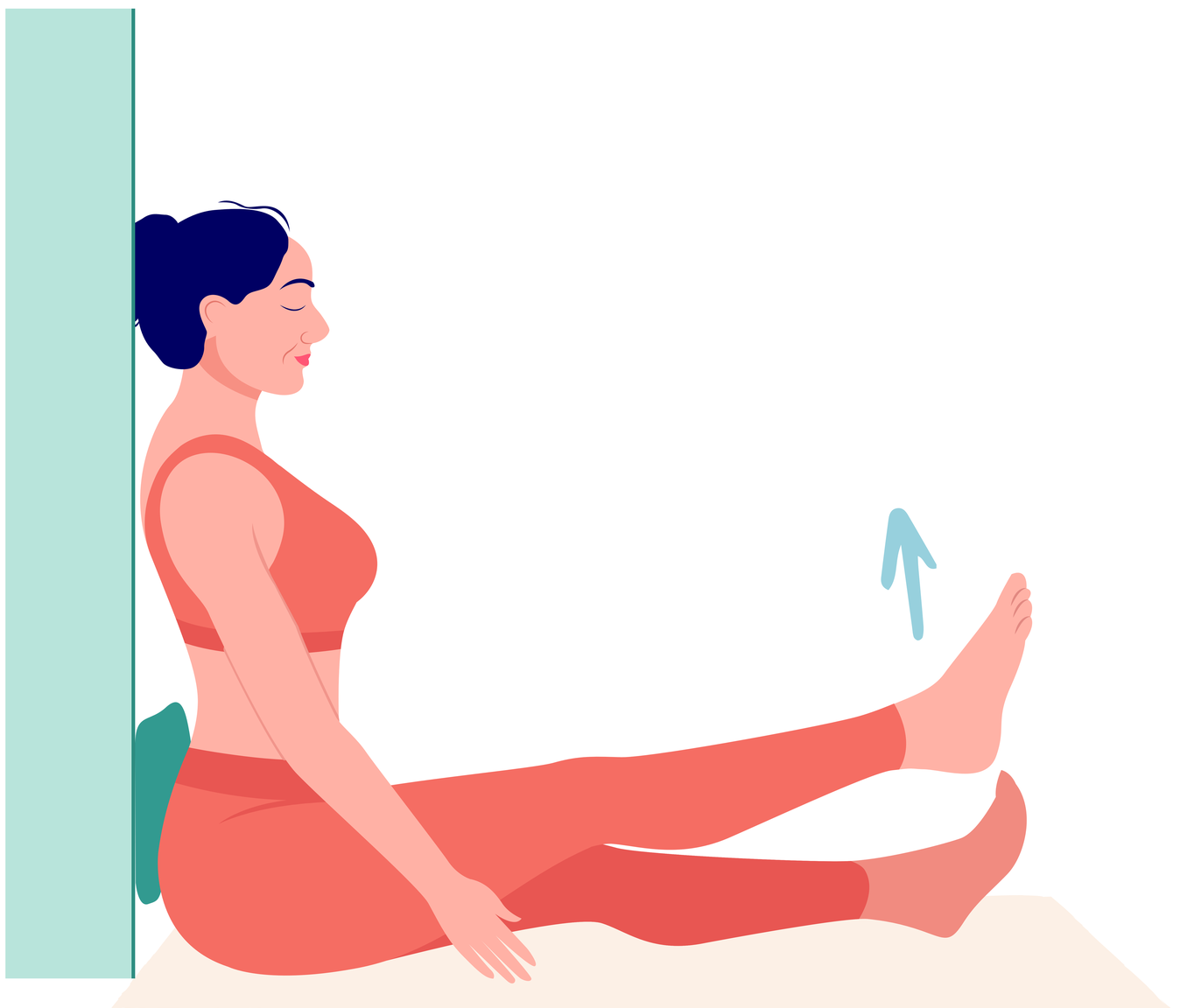


S výdechem ústy se vracejte zpět, ale **zastavte pánev asi 10 cm nad podložkou**. Důležité – zde se opět nadechněte nosem, znovu o něco více podsaďte pánev a vydržte 6 vteřin. Dále se s výdechem ústy vracejte zpět na podložku. Teprve nyní uvolněte břicho a hýždě. **Opakujte 6x.**

KOLENA

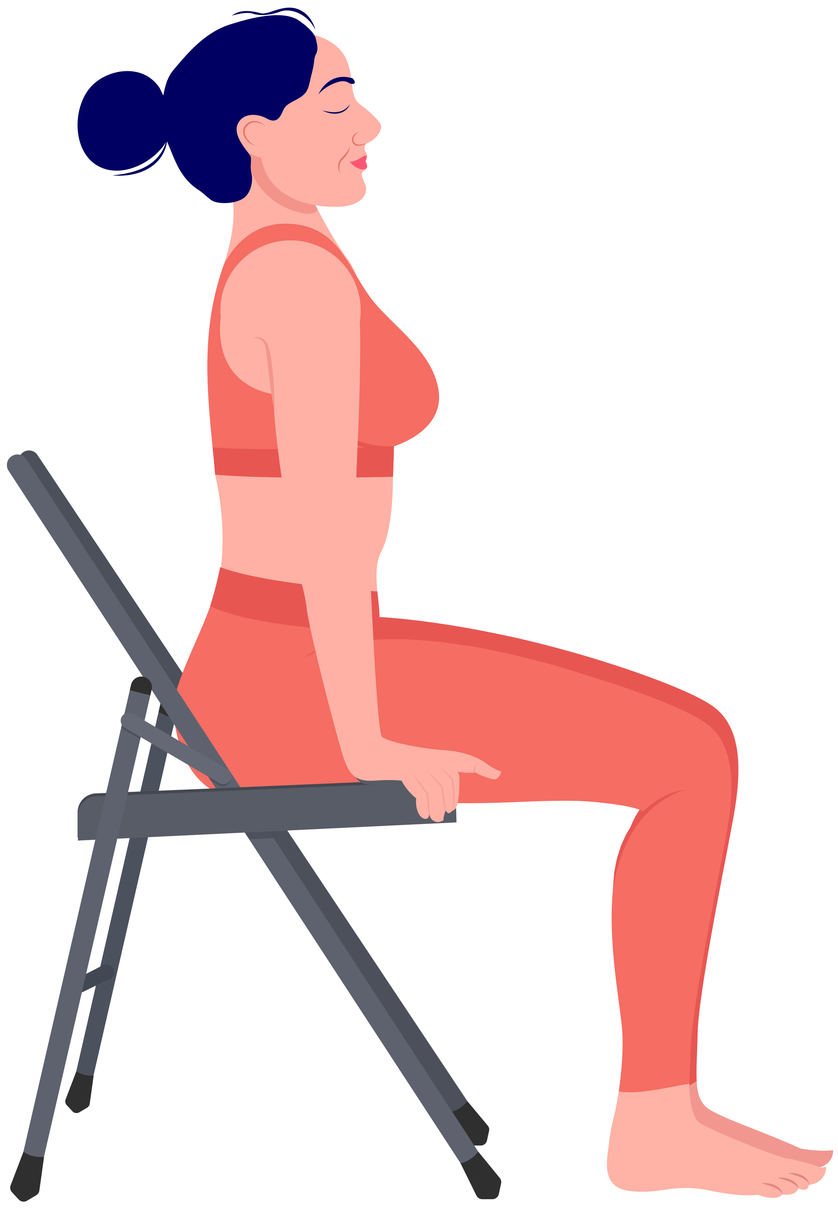


Sedněte si, opřete se o stěnu, bederní oblast si podložte polštářem.

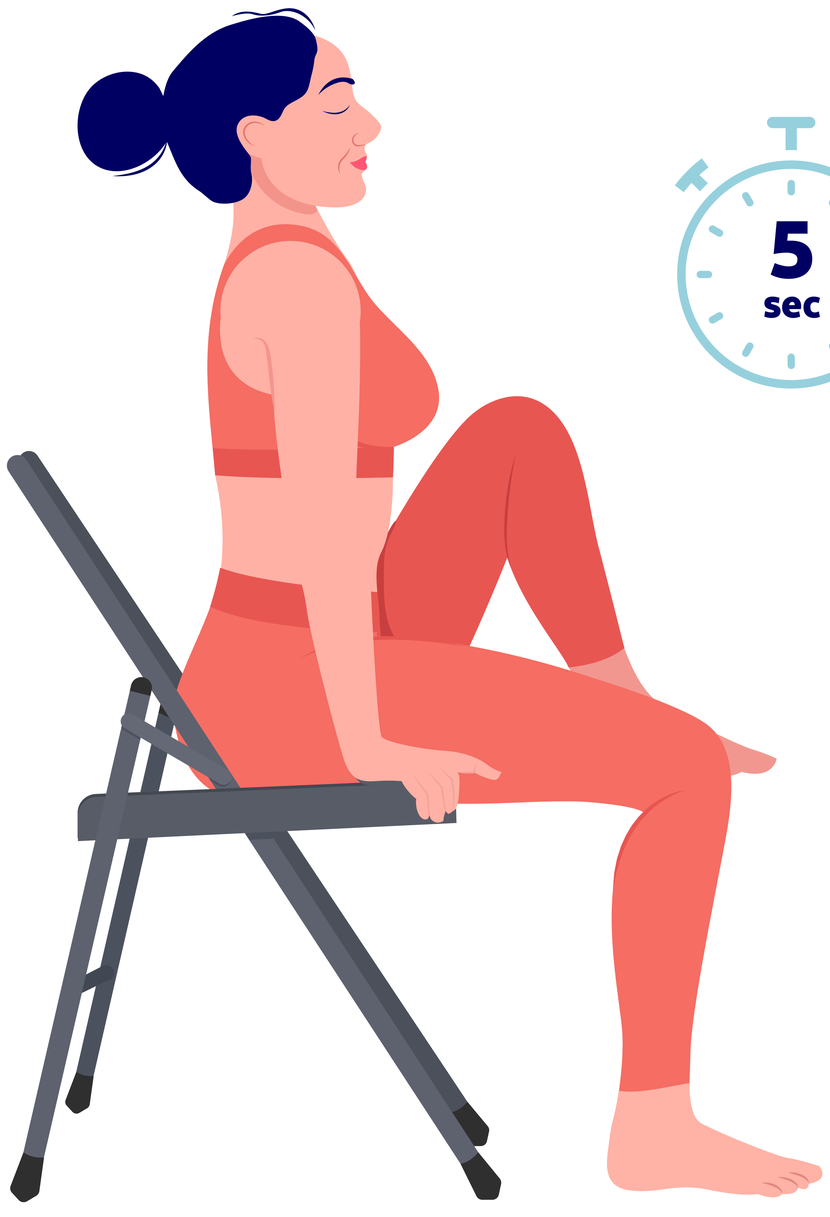


Zvedněte nohu a napněte svaly – chvíli zůstaňte v této poloze – počítejte do pěti. **Pak zvedněte nohu o několik centimetrů výše** – zase počítejte do pěti a pak pomalu spouštějte nohu na zem – postupně uvolňujte svaly. **Cvičení opakujte třikrát** – každou nohu zvedněte desetkrát.

KYČLE

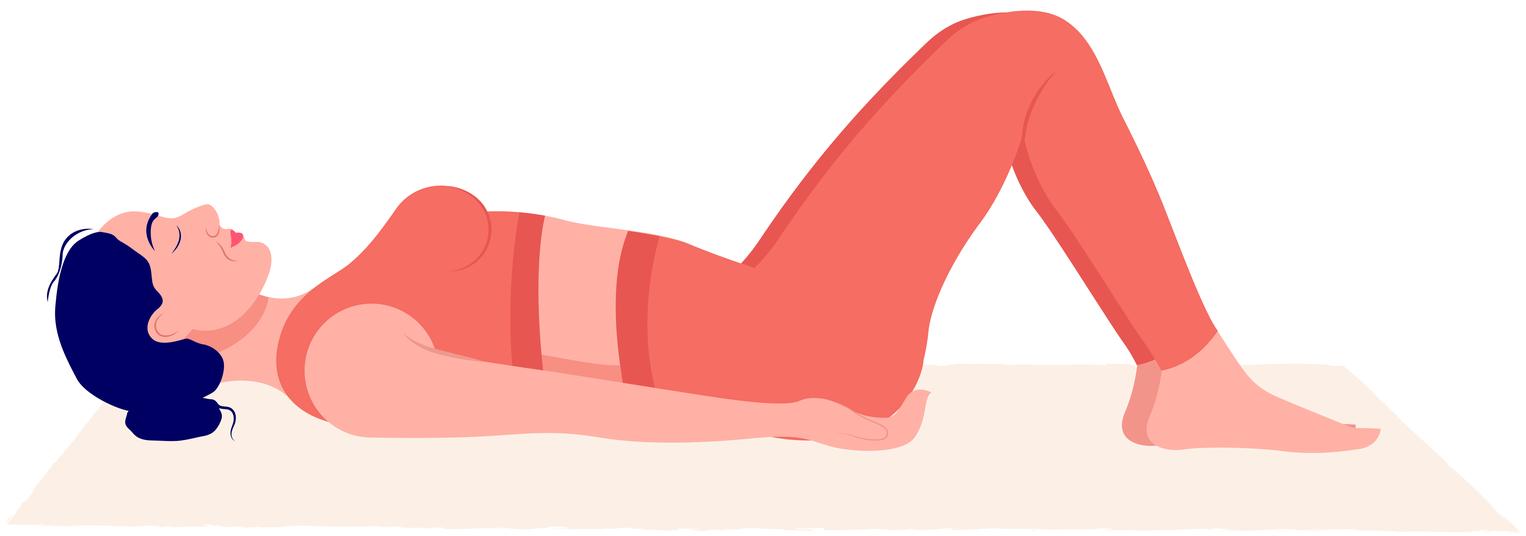


Sedněte si rovně na židli
a opřete se o ruce.

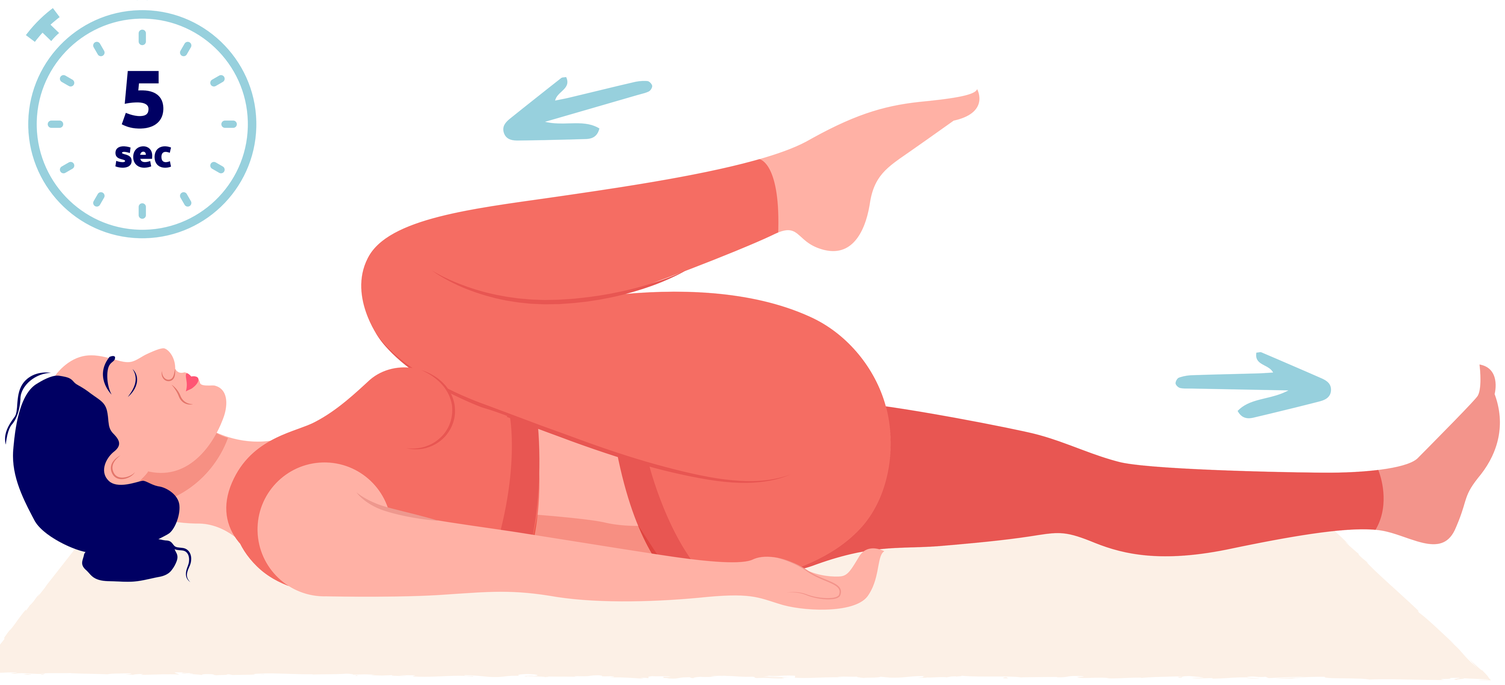


Ohnutým kolenem se pokuste dotknout hrudi. Zůstaňte v této poloze okolo **5 vteřin.** Pomalu vracejte nohu do počáteční polohy a uvolněte ji. Cvičení zopakujte s druhou nohou.
Cvik **opakujte 10x**.

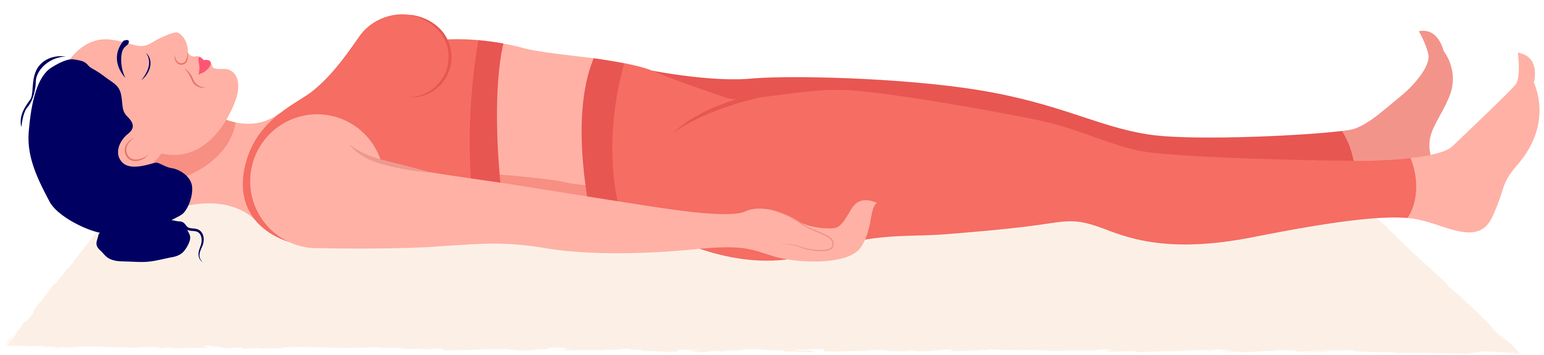
KYČLE



Lehněte si na záda na tvrdou podložku.



Ohnutým kolenem se pokuste dotknout hrudi. Zůstaňte v této poloze okolo **5 vteřin**. Opačnou nohu **maximálně protáhněte** tak, aby koleno zůstalo na podložce.



Vraťte se do počáteční polohy a uvolněte se. Cvičení opakujte s druhou nohou. Cvik **opakujte 10x**.