

Cviky na brucho

Bicyklové skracočky

Ľahnite si chrbtom na podložku a dajte si ruky za hlavu. Zdvihnite nohy tak, aby boli v kolenách mierne ohnuté. Následne striedavými pohybmi priťahujte pravý lakeť k ľavému kolenu a potom ľavý lakeť k pravému kolenu. Snažte sa dýchať pokojne a pravidelne počas celého cviku.



Urobte 20 opakovaní v dvoch sériách, medzi ktorými oddychujte po dobu 30 sekúnd.

Skracovačky s nohami kolmo

Ľahnite si chrbtom na podložku a oproti sa do jeho spodnej časti. Dajte si ruky za hlavu a vystrite nohy kolmo hore s mierne pokrčenými členkami a mierne ohnutými kolenami. Následne dvíhajte vrchnú časť svojho tela smerom ku kolenám. Dajte si záležať na tom, aby sa pri každom nadvihnutí vaša brada nedotýkala hrudníka. Vydychujte pri pohybe ku kolenám a nadychujte sa pri návrate do východiskovej pozície.



Pre zvýšenie účinnosti tohto cviku snažte sa o priblíženie raz jedného raz druhého lakťa ku kolenám podobne ako pri bicyklových skracočkách. Dosiahnete tak rotačný pohyb trupu, ktorý zvyšuje účinnosť cviku.

Cvik opakujte 15-krát a následne si doprajte 30-sekundový odpočinok. Sériu zopakujte 2x.

Čelný vzpor s obratom

Zaujmite pozíciu, pri ktorej sa čelom k podložke podopierate rukami ohnutými v laktoch a nohy sú na špičkách. Telo je vystreté. Teraz sa oprite iba o ľavú ruku, telo pootočte o 90 stupňov a pravú ruku zdvihnite do vzduchu. Urobte obrat naspäť tak, že pravú ruku vložte popod telo a vráťte sa do pôvodnej pozície s vystretou rukou vo vzduchu. Následne sa oprite o pravú ruku a cvik opakujte pre ľavú stranu tela.



Urobte 10 opakovaní pre každú stranu a oddýchnite si. Po 30 sekundách sériu opakujte.

Veslovanie pri zdvihnutých nohách

Sadnite si na podložku, pokrčte nohy a predpažte. Teraz zdvihnite nohy do vzduchu a ruky prítahujte až k úrovni hrudníku tak, ako by ste veslovali v člně. Ruky opäť predpažte a cvik opakujte.



Ideálne urobte 15 opakovaní a po 30 sekundovom oddychu sériu opakujte.

Obraty v sede so záklonom

Sadnite si na podložku, pokrčte nohy v kolenách, vystrite chrbát a mierne sa zakloňte. Ruky pokrčte v lakťoch, zatnite päste a začnite trup obracať zo strany na stranu ako pri jazde na kajaku. Chodidlá držte pevne opreté o podložku. Nesnažte sa obraty robiť príliš rýchlo, skôr sa snažte sa o tak hlboký obrat ako sa len dá.



Ak je cvik pre vás ľahký, cvičte so zdvihnutými nohami alebo sa viac zakloňte. Cvičte v dvoch sériách po 15 opakovaní.



Predkopávanie s prekríženou nohou

Podobne ako pri predkopávaní v ľahu, aj pri tomto cviku si ľahnite na podložku a ruky položte vedľa trupu a vystrite nohy. Teraz pravú nohu prekrížte cez vystretú ľavú nohu a oprite si ju nad ľavé koleno. V takejto polohe predkopávajte ľavou nohou.



Urobte 12 opakovaní a vymeňte nohy. Po 30-sekundovom oddychu cvik opakujte.

Skracovačky s nohami vo vzduchu

Sadnite si na podložku v miernom záklone a oprite sa o ruky položené vedľa trupu. Vystrite nohy a postupne ich priťahujte k hrudníku, pričom ich udržiajte neustále vo vzduchu. Nesnažte sa cvičiť rýchlo, skôr sa sústreďte na precíznu techniku cviku.



Opakujte 15 krát a potom si na 30 sekúnd oddýchnite. Cvik opakujte v nasledujúcej sérii.

Dynamické diagonálne skracovačky

Ľahnite si na chrbát a vystrite nohy i ruky. Následne súčasne striedajte prítahovanie ľavej ruky k vonkajšej strane pravej nohy a pravej ruky k vonkajšej strane ľavej nohy.

Cvik opakujte 15 krát a doprajte si krátky odpočinok, po ktorom sériu opakujte.



Statická doska

Otočte sa čelom k podložke, oprite sa o lakty a nohy držte vystreté na špičkách. Zadok mierne nadvihnite, aby vám panva nepadala k podložke. Napnite svaly a vydržte v pozícii 50 sekúnd. Dýchajte rovnomerne. Po oddychu cvik opakujte.



Cviky na zadok

Dvíhanie panvy

Lahnite si na chrbát, ruky sú v predpažení. Kolená sú mierne pokrčené s chodidlami na podložke. Z tejto východiskovej polohy zodvihujeme panvu nad podložku. Pri tomto cviku je dôležité mať stále „stiahnutý“ zadok a cvik vykonávať pomaly. Opakujeme 10 až 15-krát v dvoch sériách



Dvíhanie panvy s opretou nohou o koleno

Ľahnite si na chrbát, ruky sú prirodzene uložené vedľa tela. Kolená sú mierne pokrčené s chodidlami na podložke. Zmena oproti klasickému zdvíhaniu panvy spočíva v tom, že chodidlo ľavej nohy je opreté o pravé koleno a opačne. Z tejto východiskovej polohy zdvíhujeme panvu približne 20 až 25 centimetrov na podložku. Opakujeme 10 až 15-krát v dvoch sériách.



Zakopávanie v polohe štvornožky

Dajte sa na štyri, ruky sú kolmo pod ramenami. Chrbát je vystretý, brušné svalstvo stiahnuté. Zdvihnite pravú nohu tak, aby bolo stehno rovnobežne s podložkou a v kolene pravý uhol. Chodidlo je rovnobežne so stropom. Z tejto východiskovej pozície dvíhajte nohu 12-krát smerom hore a späť do východiskovej pozície. Potom nohy vymeňte a na každú nohu odcvičte 2 série.



Zakopávanie v polohe štvornožky s vystretou nohou

Dajte sa na štyri, ruky sú kolmo pod ramenami. Chrbát je vystretý, brušné svalstvo stiahnuté. Zdvihnite pravú nohu tak, aby bola rovnobežne s podložkou, špičku pritiahneme ku kolenu. Z tejto východiskovej polohy dvíhajte nohu 12-krát smerom hore a späť do východiskovej pozície. Potom nohy vymeňte a na každú nohu odcvičte 2 série.



Dvíhanie nôh v ľahu na boku (3 varianty)

Cvik vykonávajúte na podložke. Ľahnite si na pravý bok a hlavu si podprite pravou rukou. Zdvihnite obe nohy z podložky. Spodná noha zostáva vo vzduchu nad podložkou a vrchnou kmitáme smerom hore a dolu. Cvičte 2 série po 8 opakovaní.





Cvik vykonávajte na podložke. Lahnite si na pravý bok a hlavu si podprite pravou rukou. Zodvihnite obe nohy z podložky. Obidvoma nohami kmitáme hore a dolu.





Cvičte 3 série po 8 opakovaní.

Cvik vykonávajte na podložke. Lahnite si na pravý bok a hlavu si podoprite pravou rukou. Zdvihnite obe nohy z podložky. Obe nohy pokrčíte a pritiahneme ku trupu a vystrieme. Nohy sú stále nad zemou. Cvičte 2 série po 8 opakovaní.



Po docvičení na pravom boku, celé cvičenie zopakujeme na ľavom boku.

Cviky na chrbát

Dvíhanie rúk

Ľah na bruchu, horné a dolné končatiny sú vystreté a zdvihnuté nad zemou. Horné končatiny dvíhame súčasne hore – dole, nedotknú sa podložky. Cvičte 2 série po 10 opakovaní.



Dvíhanie nôh a rúk

Cvik, ktorý je výborný na spodný chrbát. Ľahneme si na brucho a ruky aj nohy natiahneme. Nadýchneme sa a s výdychom dvíhame od zeme súčasne obe ruky aj nohy. Dôležité je spevniť brucho a tak predísť prílišnému zaťažovaniu chrbtice. Cvičte 2 série po 10 opakovaní.



Poloblúky rúk

Ľah na bruchu, horné a dolné končatiny sú vystreté a zdvihnuté nad zemou. Horné končatiny urobia popri tele pol oblúk tesne nad zemou. Cvičte 2 série po 10 opakovaní.





Plávanie

Ľah na bruchu, horné a dolné končatiny sú vystreté a zdvihnuté nad zemou, pohybujeme striedavo hore – dole rukami a nohami, ako by sme plávali. Cvičte 2 série po 15 sekúnd.



Kobra

Kobra je jedným z najznámejších cvikov na chrbticu. Okrem toho, že sa podieľa na uvoľnení svalstva, navyše aj posilní svalstvo ramien, ktoré môže byť tiež príčinou bolesti chrbtice. Cvik opakujte 10-krát.



Mačací chrbát

mačací chrbát je ako stvorený pre zlepšenie pohyblivosti chrbtice. Vychádza zo základnej polohy na štyroch. Dôraz kladte na vystretý chrbát a hlava je v predĺžení s chrbticou.

S nádychom a veľmi pomaly prehýbajte chrbticu smerom dolu. Sústreďte sa na pohyby jednotlivých stavcov. V najvyššej polohe upierajte pohľad smerom do stropu. Nasleduje výdych a potom sa snažte pomaly dosiahnuť „guľatý“ chrbát. Hlava klesá prirodzeným spôsobom k podložke. Cvik opakujte 10x

Týmto cvikom nielen dokonale uvoľníte celú chrbticu, ale aj posilníte chrbtové svalstvo. Cvik opakujte pomaly a pritom dbajte na správne dýchanie.





Strečing

Po docvičení každej pohybovej aktivity zacvičte si statický strečing. Tento typ strečingu sa vykonáva tak, že pôsobíte miernym ťahom na strečovanú časť tela a v bode minimálnej bolesti zastavíte bolesť a vydržíte 15 – 20 sekúnd.



Ľah na chrbte, dolné končatiny sú vystreté, rukami priťahujeme jedno koleno ku hrudníku, nohy vymeníme



Ľah na chrbte, dolné končatiny vystreté, ruky rozpažené. Preložíme pokrčenú pravú končatinu krížom cez vystretú nohu, hlavu otáčame na pravú stranu. Ramená a lopatky zostávajú na podložke. Cvičenie zopakujeme aj na druhú stranu.





Kolíska na chrbte.



Z hlbokého drepu cez guľatý chrbát do stoja.



Pravú ruku predpažíme, ľavou rukou zatlačíme na zadnú stranu lakťa a pritiahneme ku hrudníku. Ruky vymeníme.



Zodvihnite obe ruky, ľavou rukou tlačte pravý lakeť dozadu a smerom k hlave, opakujte druhou rukou.

Obe vystreté spojené paže za chrbtom ťaháme dohora.



Obe vystreté spojené paže za chrbtom ťaháme dohora.



Ľavou pažou sa chytíte nad pravým uchom a priťahujete hlavu k ľavému ramenu. Následne použijete druhú ruku a vykonajte to na druhú stranu.



Bočný výpad na pätu do pravej strany s oporou na rukách. A následne na druhú stranu.





Stoj mierne rozkročný, paže s nádychom do vzpaženia a s výdychom cez guľatý chrbát voľne spustíme ruky nadol do hlbokého predklonu s hlbokým výdychom