

Obsah

ÚVOD	9
Poloha uvolnění	12
Změření velikosti krčního zakřivení páteře	14
Změření velikosti bederního zakřivení páteře	16
Izometrické cvičení	18
Formujeme svalový korzet páteře	21
Nebezpečné cvičení, které známe z dětství	21
Břišní svaly	24
Cvičení pro ty, kteří jsou více než tři dny připoutáni na lůžko	25
Cvičení po operaci páteře	26
Parterní gymnastika – základní pozice a pravidla provádění	27
Režim cvičení	29
Parterní gymnastika a kardiozátěž	30
Otázky a odpovědi	32
Jak cvičit při zdravotních problémech	35
CVIKY PARTERNÍ GYMNASTIKY	39
Cvičení „Pozice uvolnění“	40
Cvičení „Natahujeme ruku a nohu“	41
Cvičení „Dotyk kolen“	43
Cvičení „Cvičení pánve vleže“	44
Cvičení „Zvedání pánve od země“	46
Cvičení „Zvedání pánve od země společně s nohou“	47
Cvičení „Ruce a břišní svaly“	50
Cvičení „Trénujeme lopatky“	51
Cvičení „Zámek od sebe“	53
Cvičení „Natažení krku“	55

Cvičení „Zvedáme ruce vleže na břicho“	57
Cvičení „Zvedání nohy vleže na břicho“	59
Cvičení „Had kroutí hlavou“	61
Cvičení „Otáčení hlavou ve vzporu klečmo“	63
Cvičení „Natahujeme ruce ve vzporu klečmo“	65
Cvičení „Natahujeme nohy ve vzporu klečmo“	67
Cvičení „Natahujeme se ve vzporu klečmo – ‚kočičí záda‘“	69
Cvičení „Jogínské dýchání“	72
Cvičení „Nohy – břišní svaly“	74
Cvičení „Nohy – ruce – břišní svaly“	76
Cvičení „Natahujeme ruce za hlavu“	78
Cvičení „Ruce ‚v zámku‘ do stran“	80
Cvičení „Hlava bez opory“	83
Cvičení „Hvězda“	85
Cvičení „Vlna“	87

CVIČENÍ V POLOZE LEHU NA BŘIŠE

Cvičení „Natahování na břicho“	88
Cvičení „Zvedání nohou vleže na břicho“	89
Cvičení „Zvedání nohou a rukou vleže na břicho“	91
Cvičení „Zvedání ohnutých rukou vleže na břicho“	93
Cvičení „Ruce ‚v zámku‘ vleže na břicho“	95
Cvičení „Zvedání ramen vleže na břicho“	97
Cvičení „Twist vleže na břicho“	99
Cvičení „Hlava hada vleže na břicho“	101
Cvičení „Zvedáme bedra vleže na břicho“	103
Cvičení „Zvedáme bedra vleže na břicho za pomoci rukou“	105

CVIČENÍ VE VZPORU KLEČMO

Cvičení „Zvedáme ruce a nohy ve vzporu klečmo“	108
Cvičení „Kroužení bedry ve vzporu klečmo“	110

Cvičení „Kráčení rukama ve vzporu klečmo“	112
Cvičení „Kráčení nohama ve vzporu klečmo“	114
Cvičení „Ohýbejte záda ve vzporu klečmo“	116
Cvičení „Chůze po všech čtyřech“	118

ZÁVĚREČNÁ CVIČENÍ

V POLOZE LEH NA ZÁDECH	121
Cvičení „Rotace těla vleže na zádech“	122
Cvičení „Napnutí svalstva celého těla vleže na zádech“	124
Cvičení „Poloha uvolnění vleže na zádech“	126