

4. příprava – 6M

6M na břicho

- „slepá ulička“ – bez lokomoce
- „houpání“ – přenos těžiště nad dlaně
- Dokončení kostálního dýchání (rozvoj hrudníku, fixace žebér břišními svaly)
- Z pozice 3M, 4,5 nebo z pozice na 4

Zásady:

- Opora o dlaň (loket, lopatka)
- DK v rovině (ne ZR!)
- Napřímení zad + dech
- Pánev v neutrále

Efekt:

- Napřímení celé páteře
- Aktivace břišní stěny
- Neutrála pánve
- Aktivace stabilizátorů lopatky



6 M na zádech

- Dotyk rukama nohou
- Odlehčení LS přechodu
- Napřímení páteře, hlava na zemi
- Dech – napřímení v ThL
- Přes 3M, 4M, 5M
- S nádechem odlehčení LS, s výdechem položení
- Nohy nejdou do žáby, ale aktivní držení

Variace:

- Theraband, pásek, ručník, držení za kotníky

Cvičení:

- Pohyb nohou jen v KYK s aktivním středem