

## PROCVIČENÍ OBLASTI KRČNÍ, HRUDNÍ A BEDERNÍ PÁTEŘE

Uvedená sestava zahrnuje cviky z nejznámější sestavy paní Mojžíšové - cvičení umožňující otěhotnění. Tato sestava je komplexnější a lépe zahrnuje procvičení celého těla.



**1. V sedu na židli.** Vytáhnout hlavu vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Uvolněně maximální předklon hlavy a vzpřim. (Uvolnění a protažení krční páteře a šíjového svalstva.)

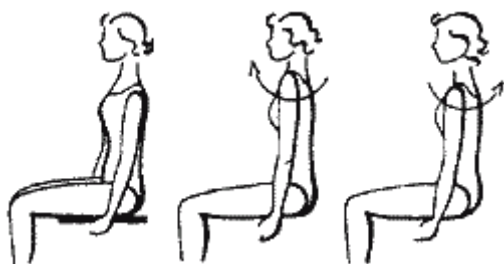


**2. V sedu na židli.** Vytáhnout hlavu vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Co největší úklony hlavy vpravo a vlevo. (Uvolnění a protažení krční páteře a šíjového svalstva.)



**3. V sedu na židli.** Vytáhnout hlavu vzhůru, ramena stáhnout dozadu a dolů. Předklonem hlavy otáčet vpravo a vlevo. (Uvolnění a protažení krční páteře a šíjového svalstva.)

---



**4. V sedu na židli.** Kroužení rameny vpřed a vzad. (Uvolnění ramenního kloubu.)

---



**5. V sedu skřížmo.** Ze vzpažení skrčit upažmo dolů, zatlačit lopatky vzad a dolů. Zatlačíme do loktů ("svícen"). Ruce v úrovni ramen, lokty tlačíme vzad. Při vzpažení vdech, při skrčení dolů upažmo výdech. (Posílení pletence ramenního.)

---



**6. V sedu na židli,** pokrčit vzpažmo, předloktí dovnitř, ruce spojeny dlaněmi. Táhneme dlaněmi od sebe a napínáme prsní svaly. Poloha paží určuje napětí v různých místech žeber. (Posílení prsních svalů.)

---



**7. Vzpor klečmo**, ruce opřeny o stoličku ve výši asi 30 cm. Zvolna "vyhrbit" bederní páteř, zvolna prohnout. Při tomto cviku dbáme, abychom procvičovali převážně dolní oblast páteře. (Uvolnění beder.)



**8. Vzpor klečmo**, ruce opřeny o stoličku (jako 7). Otáčet trup a střídavě upažovat pravou, levou. (Rotační protažení bederní páteře.)



**9. Vzpor klečmo**, ruce opřeny o stoličku. Úklony stranou v oblasti bederní páteře, pohyb bérců proti hlavě. (Uvolnění a protažení v oblasti bederní páteře.)



**10. Vzpor klečmo.** Zvolna vyhrbit bederní páteř, zvolna prohnout. Důležitý je rovněž pohyb hlavou: při prohnutí jde hlava vzhůru. (Uvolnění a protažení v oblasti hrudní a horní části bederní páteře.)



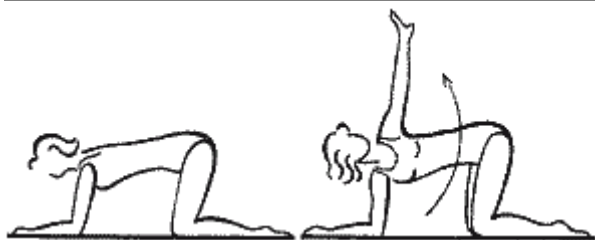
**11. Vzpor klečmo.** Otáčet trup a střídavě upažovat pravou, levou. ( Protažení do otočení v oblasti dolní části hrudní a horní části bederní páteře.)



**12. Vzpor klečmo.** Úklony (stranou), pohyb bérců proti hlavě. (Protažení v oblasti dolní části hrudní a horní části bederní páteře.)



**13. Podpor klečmo na předloktích.** Střídavě vyhrbení a prohnutí horní části hrudní páteře. Pohyb hlavy je rovněž důležitý, viz cvik 10. (Uvolnění a protažení v oblasti horní části hrudní páteře.)



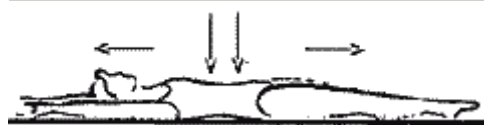
**14. Podpor klečmo na předloktích.** Otáčet trup a střídavě upažovat pravou a levou. (Protažení do otočení v oblasti horní části hrudní páteře.)



**15. Podpor klečmo na předloktích.** Úklony (stranou) v oblasti horní části hrudní páteře, pohyb bérců proti hlavě. (Protažení v oblasti horní části hrudní páteře.)



**16. Leh na zádech skrčmo přednožmo,** rukama přidržujeme kolena. Přitáhnout kolena k hrudníku, hlavu a hrudník nezvedat. Pak stáhnout hýždě a tlačit kolena do dlaní. (Uvolnění beder a křížokyčelního skloubení.)



**17. Leh na zádech.** Vzpažit, vytahujeme trup do délky (paže a nohy opačným směrem) tak, že se snažíme vyrovnat všechna zakřivení páteře. (Uvolnění oblasti celé páteře.)



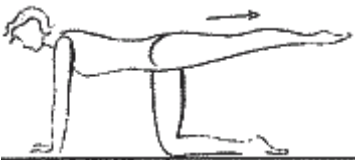
**18. Leh na zádech pokročmo roznožný.** Střídavě pokládáme kolena v ose kyčle vlevo a vpravo. (Uvolnění v oblasti křížokyčelního skloubení.)



**19. Leh na levém boku,** unožovat pravou. Střídat leh na pravém a levém boku. (Uvolnění vazů mezi pánví a křížovou kostí.)

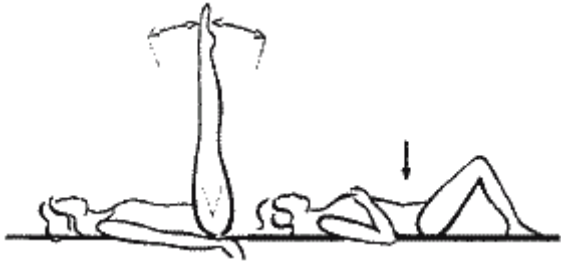


**20. Leh na bříše,** levou dolní končetinu pokrčit, pánev přitisknout k podložce. Levé koleno přitáhnout co nejvíce vzhůru, případně přitáhnout rukou - do skrčení únožmo. Střídáme skrčení únožmo levou a pravou. (Uvolnění v oblasti křížokyčelního skloubení, protažení svalů podél páteře, protažení přitahovačů stehna.)



**21. Vzpor klečmo.** Zanožit levou, protáhnout do dálky s výdrží asi 6 vteřin. Hlavu nezvedáme, je v poloze prodloužení trupu. (Posílení v oblasti bederní páteře a hýžděových svalů.)

---



**22. Leh na zádech.** Přednožit, nohama kmitáme vzhůru a dolů v rozsahu asi 15 stupňů po dobu asi deseti vteřin. V druhé fázi následuje leh skrčmo, dvakrát hluboký nádech a výdech. (Posílení břišních svalů.)