

Beruška

Základní postavení: vzpor dřepmo na plných chodidlech.

Výdech: vzpor dřepmo na špičkách, svésíme hlavu ke kolenům a vyhrbíme se.

Nádech: vzpor dřepmo na špičkách, zakloníme lavu a napřímíme záda.

Účinky: cvičením podporujeme funkci střev, uvolňujeme celá záda, pozitivně ovlivňujeme pánevní orgány.

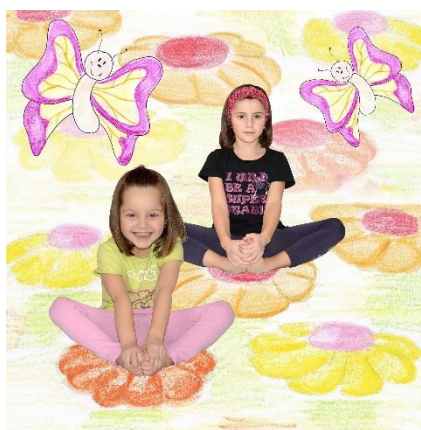


Motýlek (Bhandarásana)

Základní postavení: sed s rukama na kolenou.

Skrčíme nohy a spojíme chodidla a přitáhneme je co nejbliže k tělu. Propleteme prsty u nohou a obejmeme špičky nohou. Záda máme rovná, vzpřímená. Napodobíme pohyb motýlích křídel - jemně kmytáme kolena nahoru a dolů.

Účinky: cvičením zlepšujeme pohyblivost a prokrvení kyčelních kloubů.

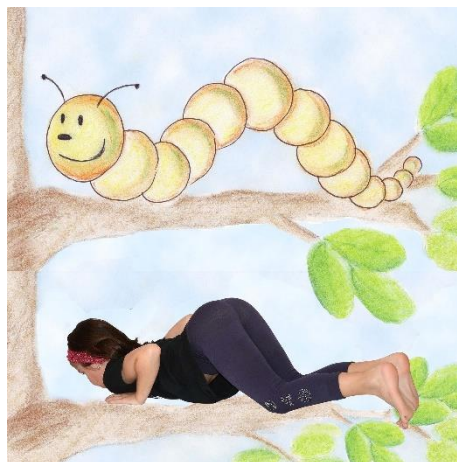


Housenka

Základní postavení: klek sedmo (vadžrásana), ze kterého zacvičíme zajíce (šašankásana). Ze zajíce se pomalu suneme vpřed těsně nad zemí až do polohy housenky: leh na břicho, podložky se dotýkáme špičkama nohou, kolena, hrudníkem, rukama, které jsou v úrovni ramen a bradou. Housenku ukončujeme vrácením do základního postavení: těsně nad zemí se opět suneme do polohy zajíce a do kleku sedmo.

Varianta ukončení: housenku můžeme ukončit také uvolněním v lehu na břicho (obrácená šavásana).

Účinky: cvičením prohýbáme páteř a zabraňujeme vzniku kulatých zad, aktivujeme břišní dech a posilujeme bránici.



Kobylka (Šalabhásana)

Základní postavení: leh na břicho s rukama podél těla a hlavou opřenou o bradu.

Ruce zasuneme pod stehna.

Výdech: zanožíme pravou nohu (nebo obě nohy) a chvíli v této poloze vydržíme.

Nádech: pravou nohu (nebo obě nohy) přinožíme zpět (položíme na podložku).

Zacvičíme i na levou nohu.

Účinky: cvičením procvičujeme svaly břišní, zádová a kyčelní, které stabilizují pánev, zpevňujeme křížokyčelní kloub a posilujeme svaly na zadní straně stehen, povzbuzujeme funkci ledvin a pánevních orgánů, prohlubujeme dech.

! Necvičíme: pozice kobylky není vhodná při onemocnění srdce.

