

CoreCare sestavička

- 1. PERFEKTNÍ STOJ U ROHU/FUTER** (3x denně 6 dechů)
 - od kostrče po hlavu (pokud lze) máme páteř v přirozeném zakřivení na futrech
 - nohy mírně před, nacítit trojoporu, odemčená kolena + rotace lehce ven
 - pánev za kostrčí klesá dolů, zadek je povolený
 - hrudní páteř v opoře, „zažehlená“ přední žebra, ramena a lopatky do šířky
 - **vytahujeme se za hlavou nahoru a zkoušíme aktivaci břicha obtisknout zapínání podprsenky lehce dozadu**
- 2. MASÁŽ PÁNEVNÍHO DNA NA RULIČCE** (každý den 30-60 vteřin)
 - sedneme si na srolovaný ručník na židli a houpeme pánví vpřed vzad
- 3. AKTIVNÍ SED + TAH KOLENA VPŘED** (3x denně 6op)
 - sed na kraji židle, nohy na šíři kyčelních kloubů, pod kolena cca pravý úhel, chodidla míří vpřed
 - nacítíme a zasadíme sedací hrboly, srovnáme pánev do neutrálu, hrudník nad pánev a vytáhneme se za hlavou vzhůru
 - s nádechem **vytahujeme půlku pánve, stehno a koleno o přímo vpřed, pak vrátíme a totéž druhá strana**
 - nic jiného se ale nehne! Opačný sedací hrbol táhneme dolů do židle. Zapojuje se spodní břicho.
- 4. VÝTAH** (3x denně 6op)
 - v leže, v sedě, ve stoje (při běžných denních činnostech)
 - s nádechem aktivace pánevního dna (představa jako kdyby v místě kam se zavádí tampon, byl výtah, který má vyjet co nejvýše)
 - s výdechem uvolnění pánevního dna (po každém vyjetí, musí výtah sjet dolů a jakoby otevřít dveře)
 - snažíme se „nezcvakávat“ svěrače, nezatínat zadek
- 5. MASÁŽ PRO ZÚŽENÍ PASU A ZMENŠENÍ DIASTÁZY**
 - leh na zádech, ručník složený pod hlavou, pokrčené nohy na šíři pánve
 - **pěstí nebo konečky prstů masírujeme břicho ze strany směrem ke středu, plynule střídáme ruce a postupujeme od žeber po sponu stydkou a zpět nahoru**
 - ruce se musí střídat, nikdy nejdou proti sobě!

KORZET

(3x denně 3op)

- leh v neutrálu = lopaty kyčelní a spona stydká v rovině, pod bedry je nadlehčení
 - představa, že se nám s plynulým dýcháním „utahuje korzet“.
 s 1.výdechem „zašněrovat“ (přiblížit) lopaty kyčelní k sobě (s nádechem uzavření udržet)
 s 2.výdechem „zašněrovat“ pas (s nádechem uzavření udržet)
 s 3.výdechem „zašněrovat“ spodní žebra (s nádechem uzavření udržet). Pak vše úplně povolít.
 - nesmí se u toho ale přitisknout bedra k zemi, zvedat ramena, zaklánět hlava ani se přibližovat kolena

LEVEL 2: KORZET + VÝTAH

- když už máme natrénovaný výtah a korzet
 - „zašněrujeme korzet“ a s nádechem do břicha (které se ale nenafoukne) vyjedeme výtah
 - s výdechem vše povolíme, nebo stále držíme korzet a k tomu jen pracujeme s dechem a vyjžděním výtahu

Cvik/Den							
1							
2							
3							
4							
5							

Pozn.: Klasickým písmem je psáno nastavení/poloha cviku, tučně pak aktivita/provedení cviku.
 Do tabulky si dopište dny, dělejte si čárky za každé splnění a z každé mějte radost a pochvalte se za ni ;-)
 I jedna je tisíckrát lepší než nic a může udělat velkou změnu.
 Cviky vám mohou sloužit celý život, ale nejsou určené k dalšímu šíření. Díky © Iva (iva@corecare.cz).