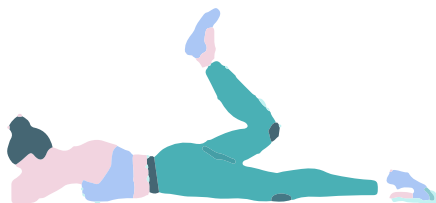


CVIČTE KAŽDÝ DEN

- Každý cvik provádějte 10 x a provádějte tahem, ne švihem.
- Necvičte po jídle.
- Cvičení a pohyb posilují kosti, výrazně podporují jak tvorbu nové kostní hmoty, tak tvorbu svalové hmoty. Doporučujeme dělat hlavně silové sporty, protože jsou neúčinnější pro tvorbu kostní hmoty, například cvičení s vlastní vahou.



POSÍLENÍ VELKÉHO HÝŽĐOVÉHO SVALU

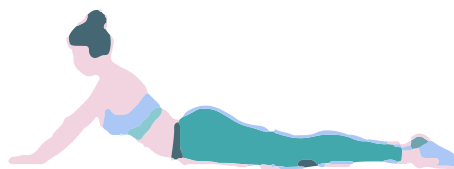
Lehněte si na břicho a pánev přitlačte k podložce. Ruce pokrčte a složte pod čelo. Pokrčte jednu nohu do úhlu 90 stupňů. Pomalu zvedejte pokrčenou nohu nad a pomalu pokládejte zpět.



STABILIZACE PÁNVE

Lehněte si na záda, paže dejte na zem podél těla. Pokrčte nohy a rozkročte je na šíři boků.

Snažte se, aby byla celá plocha zad na zemi, zastrčte bradu. Zpevněte hýždě a s nádechem zvedejte pomalu pánev nahoru zhruba 10 cm nad zem. Pánev musí být podsazená, chvíli vydržte. Pánev s výdechem pokládejte na podložku, nejdříve od horních obratlů až k pánvi zakulaceně dolů.



POSÍLENÍ VZPŘIMOVAČŮ PATEŘE

Lehněte si na břicho, ruce pokrčte a položte pod čelo. Pánev a dolní končetiny přitlačte k podložce. S nádechem zvedněte trup i s rukama nad podložku a s výdechem položte zpět. Důležité je, aby spodní část těla byla stále přitisknuta na podložku, aby se nohy ani pánev nezvedala. Zároveň pánev při nádechu a zvednutí horní poloviny těla tlačte do



MASÁŽ BEDERNÍ OBLASTI

Lehněte si na záda, zastrčte bradu a přitiskněte bedra k podložce. Pokrčte nohy a přitáhněte je rukama k břichu. Pomalu zakružte nohama nejprve doprava a doleva. Na každou stranu udělejte 5 kroužků.

