

# 1. PRAKTICKÉ RADY.....7

## 2. KAŽDÝ DEN

Stahování hýždí.....	14
Stahování jedné hýždě.....	15
Stahování svalů nohy.....	16
Podsazování pánve.....	17
Stahování hýždí na podložce.....	18
Stahování svalů perinea na podložce.....	19
S balonem.....	20
Výstup na schůdky.....	21

## 3. NĚCO MÁLO ANATOMIE

Kyčelní kloub.....	24
Hýžďové svaly.....	26

## 4. ZAHŘÍVÁNÍ

Uvolnění nohou.....	30
Křížení nohy za tělem.....	31
Poskoky s unožením.....	32
Zahřívání hýžďových svalů vestoje roznožmo.....	33
Výpady vpřed.....	34
Procvičení kotníků vyšlapováním.....	35

## 5. LEKCE

### POZICE

Pozice 1.....	39
Pozice 2.....	40
Pozice 3.....	41
Pozice 4.....	42
Pozice 5.....	43
Pozice 6.....	44

### TÝDEN 1

Hmity kolenem.....	47
Překlápění pokrčené nohy v kyčli.....	48
Hmitání nohou vleže.....	49
Hmitání nohou v podporu klečmo.....	50
Kroužky kolenem nad podložkou.....	51
Zvedání nohy vleže s oporou o lopatky.....	52

## TÝDEN 2

Hmity ve dvou rovinách .....	55
Čtvrtkruhy .....	56
Pejsek .....	58
Pokrčení a protažení nohy do strany .....	59
Pokrčení a protažení nohou vzad .....	60
Rytmické stahování hýžďových svalů s oporou na lopatkách.....	61

## TÝDEN 3

Pokrčení a protažení nohy v ose zad .....	63
Kroužky nohou za tělem.....	64
Hmitání nohou před tělem v úhlu 90° .....	65
Zvedání kolen .....	66
Vysunování nohy za tělo.....	67
Šlapání na kole s oporou o lopatky .....	68

## TÝDEN 4

Hmitání nohou s oporou o koleno.....	71
Střídavé protahování nohy vpřed a vzad.....	72
Zvedání pánve s napjatou nohou .....	74
Unožení ve vzporu klečmo.....	75
Hmitání do strany v malé amplitudě ve vzporu klečmo.....	76
Křížení nohy za tělem .....	77
Hmity nohou s oporou o lopatky .....	78

## 6. SPECIÁLNÍ CVIKY

### PROTAHOVÁNÍ

Protažení vestoje .....	83
Protažení vsedě .....	84
Sed v pozici překážkového běžce.....	85
Jogínský sed ve vzporu .....	86
Otvírání kyčlí.....	87
Protažení zad.....	88

### AUTOMASÁŽ

Masáž pyramidového svalu pomocí míčku .....	91
Masáž proti celulitidě.....	92
Posilování perinea .....	93

### RELAXACE

Břišní dýchání.....	95
Houpání pánví.....	96

## 7. PALUBNÍ DENÍK .....99