

Krokodýlovcová výzva – prkno



Čeká nás prkno, abychom se do něj dostali začneme na všech čtyřech.

Ať už jsme na dlaních nebo na loktech tlačíme do dlaní, případně do loktů.

V případě, kdy jsme na dlaních pohlídejme si ať nám nejde loket do nějaké hypermobility, zamkněme ho, lehce přikrčme.



Začínáme na všech čtyřech i proto, abychom si snáze uvědomili, že musíme zpevnit střed těla. Ruce pod ramena, zatlačíme do podložky. Máme aktivní všechno od zápěstí po ramena, prsní svaly, záda. Tlačíme. Následně vtáhněme pánev dovnitř, zpevněme i hýžděové svaly a můžeme v tomto nastavení natáhnout nohy dozadu.



Měli bychom se vyhnout tahání hlavou dolů, tím si zbytečně přetížíme trapézy. Naopak je dobré vtáhnout pánev dovnitř, abychom efektivně zapojili, zpevnili střed těla. Dále bychom neměli mít propadlé břicho, hlavu někde nahoře, to ne. Současně bychom neměli mít lokty do stran nebo být shrbený dopředu.

Jakmile jsme v pozici, tak si ji už můžeme jen užívat 😊

Dýchat a vydržet, to je všechno.

Varianta na loktech:

Na všech čtyřech pokládáme lokty pod ramena, ruce vyloženě nespojujme před sebou, protože nás to zbytečně navádí k tomu, abychom zbytečně zapojili trapézy. Představme si, že před sebou máme madla nebo ruce jednoduše plácněme do země, zatlačme do loktů, zpevníme střed těla



a následně natáhněme nohy dozadu.



Takže lokty nám tlačí do podložky, máme aktivní ramena, prsní svaly, vtáhněme pánev dovnitř a pozici držíme. I tady hlavu držíme rovnoběžně s tělem, nezaklánějíme ji ani netahejme příliš dopředu a pouze držíme.

