

Pro lezce

Na posílení zápěstí, paží a zad

Dana Beierová
www.danayoga.cz

Patříte k nadšencům lezeckých sportů? V zimě na indoor stěně či boulderu, v létě na skalách či ferratách? Přesně pro vás je určená následující sestava na protažení a posílení horní části těla – zápěstí, paží, ramen a zad. Správná příprava těchto klíčových partií je ochranou před možnými zraněními a úrazy, které by mohly zbrzdit vaši cestu na vrchol. Jóga vám pomůže nejen s fyzickou přípravou, ale i s tou mentální – naučí vás lépe udržet rovnováhu či zůstat v klidu v náročné situaci, a to pomocí ásan, dechu i meditace.



1A



1B



2A



2B



2C

Přeci jen když držíte ásanu, která vám nejde nebo je nepohodlná, ale nemáte jinou možnost než v ní vydržet, jediné, co můžete, je naladit se na svůj dech a dýchat do nepohodlí, které právě zažíváte. Jóga nás učí soustředit se na dech a nechat všechno ostatní zmizet. A to jsou lekce, které se pak v terénu mohou hodit.

A pokud nejste aktivní lezec, nevádí! Tuto sestavu si jako prevenci syndromu karpálního tunelu či zánětu šlach může zacvičit každý, kdo například celý den pracuje na klávesnici a s myší, vykonává fyzickou práci či jinou sportovní aktivitu.

1. Zahřátí – Pohodlně se posaďte do sedu zkříženého, natáhněte paže před sebe a dělejte chvilku kroužky zápěstími v obou směrech. Pak otočte dlaň jedné ruky dopředu a druhou rukou zatlačte prsty dolů, vystřídejte paže.

2. Kočka – Přejděte na všechny čtyři do pozice kočky. S nádechem zvedněte pravou dlaň a s výdechem otočte prsty směrem k sobě. Totéž udělejte s levou dlaní. Pak zase pomalu otočte pravou ruku směrem dopředu, poté levou. Opakujte 3×. Postupujte pomalu a s dechem.

3. Ze psa do psa – S výdechem přejděte do psa s hlavou dolů. Protáhněte se na několik dechů. S nádechem přejděte do prkna, podržte na výdechu a s dalším nádechem překlopte prsty u nohou a otevřete se do psa vzhůru. S výdechem přejděte zpět do psa s hlavou dolů. Opakujte 3×.

4. Kobylka – Položte se na břicho, natáhněte paže vpřed. S nádechem zvedněte pravou paži a levou nohu, s výdechem položte zpět na zem. Střídejte strany, na každou 10×. Poté se zvedněte do úplné kobylky, ruce spojte za zády a podržte na 3 hluboké dechy.

5. Kříž – Zvedněte se zpátky na všechny čtyři. Nechte pravou nohu na zemi, opřete levé chodidlo za pravou nohu, levá noha je propnutá. Zvedněte levou paži vzhůru a držte balanc v polovičním kříži. Podržte na 3 dechy a vystřídejte strany. Zopakujte znovu nebo zkuste pokročilejší verzi – propněte obě nohy a opírejte se o hrany chodidel. >>



3A



3B



3C



4A



4B



4C



5A

6. Hluboký předklon – Přejděte do psa s hlavou dolů a z něj do hlubokého předklonu. Kolena nechte lehce pokrčená, chytněte si lokty a na chvílku uvolněte záda, paže i ramena.

7. Stůl – Přejděte do sedu, položte dlaně za sebe, prsty směrem od těla a s nádechem zvedněte boky, takže vaše tělo připomíná tvar stolu. Podržte na 3 dechy a pak pomalu klesněte dolů. Opakujte ještě jednou. Na potření otočte prsty směrem k tělu, propněte nohy a zvedněte boky do obráceného prkna na 3 dechy.

8. Protážení – Posadte se do sedu zkříženého a položte pravý loket na levý, překřižte i zápěstí, zkuste zvednout lokty na úroveň vašich ramen, prodýchejte. Vystřídejte strany. V druhém cviku ohněte levou paži za hlavu a pravou přitlačte levý loket dolů. Pokud to jde, chytněte pravou rukou vzadu prsty levé ruky. Prodýchejte a vystřídejte strany.

9. Závěr – Položte se na záda a přitáhněte kolena k sobě, uvolněte záda do podložky. Po chvílce natáhněte nohy na zem a uvolněte se do závěrečné relaxace na pár minut. 🧘



foto: Václav Kohelka / jogín: Dana Beierová
oblečení: Jayyoga / lokace: Aloha jóga