

4 CVIKY
JÓGY VE VZDUCHU®
E-BOOK PRO LEKTORY

OBSAH

Co je Jóga ve vzduchu®	3
Bezpečnost na prvním místě	4
Bezpečnost ve visu	6
Tanečník.....	7
Vajíčko.....	11
Pes ve vzduchu	13
Netopýr.....	18

Co je Jóga ve vzduchu®?

Aerial yoga je již poměrně známou disciplínou ve světě jógy i fitness. Cvičení využívající závěsné sítě, v různých podobách, různých stylech a v různě modifikovaných sítích, je i v České republice natolik populární, že je najdete ve většině větších měst.

Jóga ve vzduchu® je jednou z metod, které uchopily cvičení v závěsné síti. Vznikla na základě osmileté zkušenosti cvičení v závěsné síti a byla vytvořena lektory s hlubokou znalostí pohybu v síti i mimo ni.

Jóga ve vzduchu® dbá o metodické vedení výuky závěsné jógy. Nejde jen o rychlé naučení akrobatických cviků, nejde jen o maximální protažení nebo naopak zvýšení síly. Jde o to, vytvořit komplexní cvičební systém, který nezapomíná na individuální potřeby jednotlivců a uplatňuje nejnovější tréninkové postupy, vč. přesahu do fyzioterapie.

Co tedy učíme? Každý cvik se naučíme nejen zacvičit, ale také:

- VYSVĚTLIT – perfektně slovně, i ukázkou
- NAPRAVIT – probereme nejčastější chyby klientů a jak je napravit
- DOPORUČIT – benefity každého cviku, přínosy pro klienty s pohybovým nebo jiným zdravotním omezením
- ZAKÁZAT – kontraindikace daného cviku pro klienty s pohybovým nebo jiným zdravotním omezením
- NAHRADIT – nabídnout klientovi lehčí/těžší nebo vzhledem k jeho zdravotní kondici přínosnější cvik obdobného typu

BEZPEČNOST NA PRVNÍM MÍSTĚ



Dokonalý instruktor neexistuje

Žádný lektor na světě neumí všechno. To je třeba si přiznat a své ego o tom informovat předem. Někdo má velkou sílu a bude zvládat úžasné akrobatické cviky bez většího úsilí, jiný má geneticky danou flexibilitu, kterou správným tréninkem dovede až k neuvěřitelným výkonům. Někdo má hlas, který dovede uklidnit a podpořit. Jiný rozesměje celý sál stres odnášejícím smíchem. Všichni máme své dary, ale nikdo z nás nebyl obdarován vším.

Proto, pokud některý cvik jako lektor neumím, ze zdravotních důvodů nemohu provádět nebo jen nemám rád, není to důvodem k tomu, abych hodil lektorskou flintu do žita. Ale je to důvod k tomu, abych se zamyslel nad tím, zda takový cvik mohu a mám vyučovat.

Pokud cvik umím, ale aktuálně dělat nemohu, pak je možné cvik vysvětlit a dostatečně přesně popsat. To však vyžaduje velmi dlouhou instruktorskou praxi.

Pokud cvik umím, ale nedělám ho rád, pak není důvod jej dělat na lekcích. Neupřímnost naši klienti odhalí velmi brzy.

Pokud cvik neumím, záleží hodně na tom, zda jej neumím, protože moje fyzické síly nedostačují, ale metodicky jsem schopný jej přesně popsat. Pak je možné takový cvik pasivně vyučovat. Typické to bývá u akrobatických cviků, které lektor dříve uměl, ale vlivem nemoci, těhotenství nebo zranění, takový cvik aktuálně nedokáže.

Jiná situace ale je, pokud cvik není až tak náročný fyzicky, ale já si nejsem jako lektor jist, jak do něj klienta uvést, jaké chyby může klient v daném cviku provést, nejsem si jist přínosy nebo naopak nevhodností cviku pro daného klienta. Tam bychom měli cvik odložit, dostudovat vše potřebné a teprve vybaveni jistotou, že je cvik prováděn dobře, se k němu vrátit. Typické to bývá u jednodušších cviků, které ale mohou být záludné v provedení. Cviky Netopýra nebo Vajíčka, které najdete v tomto e-booku k nim jistě patří.

Základní body bezpečnosti

- Cviky znám, umím je perfektně popsat
- Vím, jaké chyby mohu očekávat a jak je napravit
- Vím, kterým klientům cvik nedovolím provést a jakou alternativu jim mohu nabídnout
- Počet cvičících přizpůsobím svým možnostem
- Zajistím si, že na všechny nováčky v lekci vidím po celou dobu trvání lekce
- Invertní cviky (vzhůru nohama) nejdříve ukážu, teprve potom klienti cvičí
- Do žádného cviku klienta nenutím.

POZOR!

Bezpečnost tvoří také pomůcky. Pokud volíme cvičení na boso, hlídáme, aby byl povrch neklouzavý nebo aby klienti nosili protiskluzové ponožky. V případě, že je podlaha kluzká nebo klienti cvičí v ponožkách bez protiskluzové úpravy, používáme přílnavé jógamatky.

Pro cvičení v závěsné síti používáme výhradně certifikované sítě s dostatečnou nosností a pružností.

BEZPEČNOST VE VISU

Pozice v zadním visu

Nejpodceňovanějším tématem u lektorů je umístění sítě při přechodu do pozice, která vyžaduje obepnutí sítě kolem pánve. A tím pánve, myslíme pánev. Nikoliv bedra. Nikoliv stehna. Pánev. A to přesně v místě, které určuje poslední dvojice obrázků, tedy přímo pod přední horní trn kosti kyčelní. Jen tak bude zajištěno, že se síť při invertní pozici nesesune po hýždích níže a klient nevypadne (což se dle svědectví na školeních bohužel stává poměrně běžně – a přitom zcela zbytečně). A současně bude síť v rámci možností na pohodlném místě, které umožní i delší relaxaci v pozici vzhůru nohama. Což nelze říct o situaci, kdy je síť umístěna výše, tedy na bedrech, kde tlačí na páteř a okolní měkké tkáně.

Umístění sítě ve správné pozici je navíc umístění, které je u většiny lidí v rovnovážném centru těla. A usnadňuje tak celou řadu cvičení, od posilování břišních svalů u vajíčka, až po akrobatické cviky.



POZOR!

Síť při změně pozice často sklouzne na jiné místo a stává se tak život ohrožující.

Pokud si jako lektori nejste jisti, v kterém místě má síť být a jak ji tam udržet, např. při přechodu ze stoje do vajíčka, prosím, vyhledejte si vhodné školení, kde se tento základní úkon poctivě vyučuje.

TANEČNÍK

Jak do pozice?

Klient se postaví před síť a vykročí dlouhým krokem vpřed. Po zastavení zvedne jednu dolní končetinu (lépe, pokud si klient zvolí intuitivně sám, volba tak padne na slabší a silnější zůstane jako stojná) a bez ohlédnutí či úklonu vykopne dolní končetinu vzad přímo do sítě.

! Častou chybou je, že si klient nevěří a nejdříve se otočí. Tím se však kromě hlavy otočí i pánev, a tedy i celá dolní končetina. Obtížnost zachycení sítě kotníkem tak vzroste, a při rotaci těla je pro klienta často obtížné balanční pozici ustát.

! Druhým důvodem, proč se klientovi nedaří nahodit kotník do sítě, je fakt, že si nestoupl dostatečně dopředu. Pokud je síť příliš blízko, je nakopnutí sítě téměř nemožné.

Teprve po zachycení kotníku sítě se klient může otočit, jednou rukou uchopit síť a poskokem se vrátit na střed. Kotník po celou dobu zůstává zachycen sítí.

Tip: Klientovi pomůže fixovat svůj pohled na nehybný bod před sebou.



Klient uchopí síť nad hlavou, palce směřují dolů a zápěstí je v prodloužení předloktí. Nejlépe je nechat klienta, aby síť uchopil sám bez dalších instrukcí. Většina klientů ihned uchopí síť správně.

! Menší část klientů uchopí síť dlaní zevnitř. V takové pozici je zápěstí zalomené a pro další cvičení v nevýhodné pozici. Proto je nutné klienta opravit. Jelikož si na dlaně a zápěstí nevidí, může být z instrukcí „palce dolů, dlaně zvenku...” spíše zmaten, než aby mu byly nápomocny. Osvědčilo se vybídnutí klienta k tomu, aby síť zcela pustil, nachystal si dlaně před sebou do pozice, ve které mají dlaně panáčky od lega (starší generaci můžeme nabídnout představu igračků 😊), a v této pozici znovu síť uchopit. Klient, který zvolil nešťastný úchop se zalomeným zápěstím si hned uvědomí rozdíl, ale je pravděpodobné, že při příštím opakování cviku síť opět uchopí špatně. Opětovně však již stačí jen na chybu upozornit a klient si „přehmátne“ sám.

Klient následně vytáhne síť vzhůru, čímž se tělo dostane do předklonu a dolní končetina se v síti zvedne nahoru.

Tip: Pro lepší stabilitu je dobré, aby byla síť napnuta nejen mezi kotníkem a dlaněmi, ale také mezi dlaněmi a stropem. Síť následně nemá tendenci klienta vyházet z rovnováhy. Pro nácvik rovnovážné pozice naopak můžeme síť mezi dlaněmi a stropem úmyslně povolit, pozice tak bude náročnější.



V čem klienti chybují?

Kromě výše uvedených technických chyb je Tanečník studnicí špatných provedení. Jde o velice obtížnou rovnovážnou pozici, která klade vysoké nároky na klientův HSS, jeho ohebnost v kyčelním kloubu a páteři, i sílu paží. Zpravidla klient nedisponuje všemi fyzickými předpoklady pro tuto pozici, ale při dobré korekci na těchto předpokladech díky pozici můžeme s klientem pracovat.

- Zamknuté koleno – zásadní a velmi častá chyba, která brání řetězení dalších svalových a fasciálních přenosů této pozice
- Otevřená pánev – klient si kompenzuje nedostatečnou hybnost flexorů kyčle tím, že pánev otevře, tj. nedrží oba přední horní výběžky kyčle vedle sebe
- Zaseknutá bederní páteř – klient si kompenzuje nedostatečnou hybnost flexorů kyčle tím, že zvýší lordózu v bederní páteři do záklonu, který je nezdravý a ohrožuje klientovu páteř
- Zvednutá ramena – klient nemá dostatečně otevřený hrudník, má stažené prsní svaly a zvětšenou hrudní kyfózu – nezvedne proto paže do úrovně uší a vynahrazuje si tento nedostatek hybnosti zvýšením rozsahu pomoci zvednutí ramen k uším
- Povolené břicho – klient nemá stabilizovaný střed těla, bederní páteř není jištěna a zvyšuje se zde riziko výhřezu ploténky

K čemu je to dobré?

Tanečník je úžasnou stojnou pozicí, která klienty nenudí. Je vhodné ji vkládat do lekce po invertních nebo před invertními cviky, aby se klient mohl uzemnit a zpevnit ve vzpřímené pozici.

Tanečník má mnoho benefitů, například:

- Aktivace HSS
- Protažení flexorů kyčle, čtyřhlavého stehenního svalu
- Protažení prsních a břišních svalů
- Protažení trojhlavého svalu pažního
- Otevření hrudníku

Obzvláště přínosná bude pozice pro klienty s horním zkříženým syndromem nebo jen zvětšenou hrudní kyfózou. Dlužno však říct, že těmto klientům tato pozice bude pravděpodobně nepříjemná a jejich rozsah bude velmi malý.

Pozice je také vhodná ve všech indikacích pro otevírání hrudníku a protahování břišních svalů, tedy v případech diastázy břišních svalů či při potížích s pánevním dnem.

A pro koho raději ne?

Tanečník by měl být nabízen klientům s vyřezlou plotýnkou v bederní oblasti, nebo s jinými potížemi obdobného druhu, pouze na individuálních lekcích a s veškerou opatrností. Na místě je též opatrnost u klientů s operovanými koleny (ať již stojné koleno, které je velmi namáháno, tak volné, které vychytává všechny balanční nároky pozice) a pochopitelně u klientů s operovanými ramenními klouby.

Těmto klientům je pro posílení funkce HSS možno nabídnout verzi uvedenou na třetím, případně pouze druhém obrázku.

Tip: Místo vytažení sítě vzhůru přeneste váhu vzad. Pozice je stabilnější a protažení intenzivnější.



VAJÍČKO

Jak do pozice?

Klient se postaví před síť a nachystá si ji pro pozici v zadním visu (viz kapitola Bezpečnost ve visu). Pevně síť obepne kolem pánve a opře se o síť tak, že se síť od stropu zcela napne. Následně klient zvedne jednu i druhou dolní končetinu od podložky a mírně se zakloní. Teprve poté klient posune dlaně po síti vzhůru, kde je umístí způsobem zobrazeným na obrázku – síť se nedrží, ale pouze se o ni opírá, aby zabránil pádu.

Ve výsledné pozici klient hledí přes kolena vpřed, páteř je vytažená a balanc zajišťuje střed těla, nikoliv paže, ty jsou zcela uvolněné.

! Při vstupu do pozice je stěžejní načasování – nejdříve klient zvedne chodidla od země, čímž se síť plně zatíží, a teprve poté posouvá ruce. Klienti často z obavy před pádem tento timing otočí a nejdříve se dlaněmi chytanou síť nad sebou, čímž se ale síť po pánvi posune k bedrům.

! Další chybou, kterou lze u klientů při vstupu do pozice pozorovat, je nasednutí na síť. Klient si síť stáhne níže, až pod oblast řitní rýhy, a téměř na síti sedí. Provedení pozice je tak snazší, budeme-li však z takové pozice pokračovat např. do pozice Opice, hrozí pád a úraz.

Tip: Zdůrazněte důležitost obepnutí sítě kolem pánve, např. připodobněním k pásku, který si klient dopíná po Vánocích 😊. Držte důraz u pánve a sítě kolem ní, příliš nepopisujte záklon. Klient se tak zakloní přirozeně a bude svoji pozornost věnovat pánvi, nikoliv obavě, že by mohl spadnout vzad.



Tip: Zpestrěte pozici některou z modifikací:

- *natahujte paži mimo síť, střídavě jednu a druhou paži*
- *přitahujte střídavě jedno a druhé koleno k hrudníku, opoziční noha se naopak propne do dálky*
- *přitahujte obě kolena k hrudníku a zpět do dálky*
- *propnuté dolní končetiny vytahujte ke stropu a zpět k zemi*

V čem klienti chybují?

Kromě výše uvedených technických chyb klient-začátečník často přetěžuje paže příliš silným úchopem. Což je způsobeno jednak zcela přirozenou obavou z možného pádu, a jednak příliš hlubokým záklonem. Klienta proto instruujeme, aby hleděl přes kolena vpřed tak, aby se viděl v zrcadle. Dlaně spočívají s roztaženými prsty na síti, motivujeme klienta, aby síť nedržel.

Pokud se nám podaří tímto způsobem klienta napravit, napraví se i další z běžných chyb – kolena nejsou před sítí, ale uprostřed sítě. Je tomu tak opět díky přepadávání klienta vzad.

- Klient se drží sítě – přetěžuje karpální tunely, dvojhlavý sval pažní, zavírá hrudník
- Klient visí za paže – přetěžuje loketní a ramenní klouby, zavírá hrudník, přetěžuje karpální tunely

K čemu je to dobré?

Vajíčko slouží především k posílení středu těla. Velmi intenzivně zapojuje přímý břišní sval, což je jeho výhoda i nevýhoda. Z benefitů pozice lze uvést:

- Posílení přímého břišního svalu a flexorů kyčle – vhodné jako příprava pro akrobacii
- Protahení vzpřimovačů páteře, zejména v bederní oblasti

Pozice bude vhodná pro klienty s pánví v antevertzi, klienty s hyperlordózou bederní páteře a klienty, kteří aspirují k akrobatickým cvikům.

A pro koho raději ne?

Jak již bylo zmíněno výše, pozice je velmi náročná na břišní stěnu, ze které si však tělo zpravidla vybere jako primární přímý břišní sval. Z tohoto důvodu by tento cvik neměli cvičit klienti s diastázou břišních svalů nebo s rizikem vzniku diastázy břišních svalů (těhotné, ženy bezprostředně po porodu) a lidé s výrazně oslabenou břišní stěnou.

Pozice velmi intenzivně posiluje iliopsoas, což je u většiny populace spíše nevýhodný efekt pozice. Pokud má klient iliopsoas zkrácený, neměl by v této pozici trávit zbytečně mnoho času a měli bychom pozici vždy kompenzovat cvikem, který bedrokyčlostehenní sval protahuje (např. Tanečník).

PES VE VZDUCHU

Jak do pozice?

Klient se postaví za síť, kterou si stáhne pod přední horní trny kosti kyčelní. Zde si síť přidrží dlaněmi tak, aby žádný z prstů nebyl mezi sítí a tělem. Chůzí vpřed si síť zarývá stále těsněji pod kyčelní kost, přičemž se mírně ohne v kyčli (jde do předklonu).

! Častou chybou je, že si klient vloží palec mezi síť a své tělo. Když se následně chce síť pustit, síť si vytahováním prstů posune výš a ta se zařízne nikoliv pod kyčle, ale do podbříšku.

Tip: Na začátku vstupu do pozice instruujte klienta ke stožení na špičkách, prodlouží si tak délku sítě a může si ji posunout níže nebo šířeji. Eliminujeme tak riziko vysunutí sítě nad kyčle.



Teprve až vyčerpá veškeré kroky, zastaví se, hluboce se předkloní a dlaně položí na podložku (či nechá viset ve vzduchu). Dlaně se zafixují na svém místě, nebudou se pohybovat směrem vzad, a klient započne chůzi zpět. Když vyčerpá veškeré kroky, zvedne chodidla od podložky a vnitřními kotníky se opře vně stran sítě.

! Při přechodu vzad mívají klienti tendenci posunovat či přešlapovat též dlaněmi směrem vzad. Vzdávají se tak tahu, který pozice přináší páteři a ochuzují se o nejdůležitější z benefitů pozice (viz dále). Proto se je snažíme motivovat k udržení dlaní na podložce co nejvíce vepředu. Pokud při výchozí pozici klient dlaně na podložku nepoloží, jelikož mu to jeho zkrácené svaly nedovolí, ponechá dlaně viset a ony se postupně sníží a položí na podložku při pohybu chodidel zpět. Ani v tomto případě není třeba, aby se dlaně vracely zpět.

! Někteří klienti zvolí pro opření kotníku v Psovi ve vzduchu vnitřní okraje sítě. Někteří dokonce zvolí pro jeden kotník vnější okraj a pro druhý vnitřní okraj. Pro bezpečnost je pozice kotníků irelevantní, nemusíme proto panikařit. Z estetického hlediska však preferujeme okraje vnější, při kterých kotník může zůstat ve své přirozené pozici.



Pozici klient může opustit několika způsoby:

- Položí jedno chodidlo na podložku a druhým si nakročí co nejvíce vpřed – stoupne si do výpadu
- Položí obě chodidla na podložku a drobnými krůčky přejde vpřed – stoupne si do stoje
- Obě kolena pokrčí, odtlačí se dlaněmi a zhoupnutím vpřed položí obě chodidla mezi dlaně – stoupne si do stoje

Tip: Klient, který je v pozici poprvé, může pociťovat bolest v oblasti, kde síť tlačí. Tato citlivost by měla zmizet cca po 5 lekcích. V těchto prvních lekcích by klient v pozici neměl zůstat příliš dlouho, a máme tu na mysli spíše vteřiny než minuty. Bolestivost může být také způsobena špatně navázanou sítí. Ujistěte se proto, že jsou všechny části sítě, ve které klient cvičí, stejně vysoké a nevytváří „žiletku“. V průběhu cvičení lze odlehčit přechodem ramen nad dlaně a odtlačení od podložky (viz obrázek níže) – tlak sítě se sníží.



V čem klienti chybují?

Klient-začátečník může mít s prvním vstupem do této pozice celou řadu potíží (viz výše). Když se konečně do pozice dostane, zjistí, že mu není příliš příjemná a není v ní schopen a ochoten vydržet. U prvních pokusů tedy nemá většího významu opravovat případné chyby. Až se klient otlačí v místě doteku se sítí, v pozici se uvolní a my máme prostor pro korekce:

- Dlaně posunuté pod střed sítě – klient při přechodu vzad posunul i ruce. Jeho páteř tedy spíše visí, nenapíná se a pozice nevede k efektu, pro který je tato pozice určena
- Zamknuté lokty – pozice k tomuto návyku u hypermobilních klientů přímo svádí
- Uvolněné centrum těla – klient se za cestou k protlačení hrudníku k zemi příliš uvolní a jeho břišní svaly přestávají podpírat bederní páteř – pro běžné lekce takové provedení nelze doporučit
- Ramena u uší – zpravidla se objevují u začínajících klientů, kde hraje roli stres. U opakovaného provádění pozice zpravidla samovolně mizí.

K čemu je to dobré?

Pes ve vzduchu je výbornou průpravnou pozicí pro jógového psa hlavou dolů. Klienti pozemní jógy zde často poprvé pocítí to, co od lektorů jógy neustále slýchají – tah vzad a nahoru. Pokud jde o účinky, rozlišujeme dvě provedení – s chodidly na zemi (třetí obrázek) a s chodidly na síti (čtvrtý obrázek, finální pozice):

Chodidla na zemi

- Protažení zadní fasciální linie
- Protažení hamstringů
- Protažení širokého zádového svalu, svalů paží
- Protažení bederních vzpřimovačů páteře
- Uvolnění SI skloubení

Chodidla na síti

- Protažení přední fasciální linie v trupové oblasti
- Protažení prsních svalů
- Protažení hrudní páteře
- Protažení širokého zádového svalu, svalů paží
- Protažení čtyřhlavého svalu stehenního

Pro klienty s hyperlordózou v bederní oblasti tedy budeme volit spíše verzi s chodidly na podložce, zatímco s hyperkyfózou v hrudní oblasti budeme volit spíše verzi s chodidly na síti. Pokud zvolíme vhodnou verzi, můžeme očekávat velký přínos pro tělo našeho klienta, jelikož tato pozice je velmi účinná pro práci s páteří.

Pozice také otevírá hrudník a stejně jako u tanečnicka ji lze doporučit i klientům s rozstupem břišních svalů.

Jedná se o invertní pozici, proto s sebou nese také veškeré benefity obrácených pozic – zlepšení prokrvení dolních končetin, podpora lymfatického systému, prokrvení mozku, trakce páteře a relaxace meziobratlových plotének aj.

A pro koho raději ne?

Pes ve vzduchu je kontraindikován těhotným ženám, ženám čerstvě po porodu a v případě porodu SC v případě bolestivosti jizvy i déle. Pes ve vzduchu je rozhodně pozicí, která by měla být doporučována s obezřetností u klientů s výhřezem meziobratlové ploténky. Typicky u bederní ploténky by měla zaznít instrukce, aby klient zůstal ve verzi s chodidly na podložce.

Invertní pozice mohou u některých klientů způsobovat bolesti hlavy, zejména v období před nebo během menstruace, v období začínající virózy nebo při změně tlaku.



Tip: Klient, který již pozici psa ve vzduchu považuje za pohodlnou a příjemnou, si může vyzkoušet plný vis v pozici míče. Pozice je velmi příjemná pro oblast bederní páteře, kterou uvolňuje i protahuje.

NETOPÝR

Jak do pozice?

Klient se položí do sítě tak, aby většina sítě byla pod jeho dolní polovinou těla. Hlava není podložena a ramena jsou zakryta jen tak, aby nehrozil pád. U ramen není zbytečně mnoho sítě, která by se následně mohla zaříznout do krku. Zakrytí ramen je tak decentní a lektor by měl vždy individuálně zkontrolovat, zda je zároveň i dostatečné. Na druhé straně si klient překryje dolní končetiny přebývající sítí. Čím více bude zakryto, tím snadnější cvik pro klienta bude. Minimálně je však pro základní verzi pozice třeba, aby síť překryla kolena. Po kontrole klientových ramen instruktorem klient uchopí okraje sítě před sebou, zakryté dolní končetiny nadzvedne a přehodí je přes hlavu vzad. Obdobně, jako je tomu u pozice pluhu z jógy. Nebo jako by se pokoušel o kotoul vzad.

! Pokud si klient pro jistotu ponechá více sítě u ramen, zaryje se mu tato přebytečná síť v pozici do krku. Může tak nejen nepříjemně bolet, ale také negativně ovlivňovat nervový systém a v nejhorším případě způsobit zvracení či mdloby. Je tedy bezpodmínečně nutné správné množství sítě zkontrolovat.

! Pokud klient zaváhá a neví, jak cvik provést, můžeme mu lehce naznačit směr pohazením lýtek či beder ve směru pohybu. Není nutné klienta přetlačovat a násilím jej do pozice tlačit. Přirozenou reakcí je odpor a protitlak, což je zcela kontraproduktivní.



V pozici klient propne nohy a břicho spustí níže. Návrat zpět probíhá stejným směrem, tj. položí se zpět na záda.

! Někteří klienti místo návratu zpět neúmyslně pokračují v pohybu stejným směrem. Tj. zapřou se do kolen a zvednou trup. Dostanou se do kleku v síti, což není nijak ohrožující, ale může je to překvapit, jelikož neměli tento přechod v úmyslu. V situaci, kdy se tak stane, je vhodné je uklidnit a ujistit se, že ze sítě vystoupí bez zamotání kotníků do sítě.



Tip: Ve výsledné pozici se klient může zcela zapřít do kolen a vytvořit tak odpočinkovou verzi pozice, ve které je možné i relaxovat.

V čem klienti chybují?

Nejhorší chybou v této pozici – a to na straně instruktora více, než na straně klienta – je špatné množství sítě na ramenou. Pokud je síť málo, hrozí, že klientovi síť sklouzne z ramen. Většina klientů samozřejmě udrží pozici stiskem dlaní, ale spoléhat na to nelze. U slabšího klienta riskujeme pád obličejem k zemi. Pokud klient zvolí síť naopak příliš mnoho, je pro něj pozice v lepším případě nepohodlná, v horším jej může zbavit vědomí, jak bylo popsáno výše. V samotné pozici je pak nedostatků poměrně málo:

- Příliš prohnutá páteř a uvolněné břicho
- Hlava v extrémním záklonu po delší dobu

K čemu je to dobré?

Netopýr je velmi populární pozicí, jelikož spojuje akrobacii a relaxaci v jediném cviku. Pokud je ošetřena síť u ramen, je klientům pozice velmi příjemná a zároveň lahodí jejich sebevědomí. Je proto často vyhledávanou a poptávanou pozicí. Účinky rozlišujeme podle provedení – s pokrčenými koleny (třetí obrázek) a s propnutými koleny (čtvrtý obrázek, finální pozice):

Pokrčená kolena

- Protažení zadní fasciální linie v oblasti trupu
- Protažení vzpřimovačů páteře v oblasti beder
- Uvolnění šíjového svalstva
- Protažení velkého hýžďového svalu
- Uvolnění SI skloubení

Propnutá kolena

- Protažení přední fasciální linie
- Protažení čtyřhlavého svalu stehenního

Klientům, kteří trpí spíše na zvětšenou bederní lordózu tak budeme doporučovat první verzi. Zatímco těm, jejichž trápení se skrývá ve zvětšené hrudní kyfóze, zkusíme nabídnout verzi druhou, nejlépe časem v provedení bez zakrytých ramen (což je samozřejmě pokročilý cvik mimo tento ebook). Pro kyfotiky nebude cvik se zakrytými rameny ideální nikdy, jelikož obě verze svádí k vyhrbení v hrudní páteři a zavření hrudníku. Netřeba dodávat, že pozice s pokrčenými koleny bude kyfotikům velmi příjemná a budou ji vyhledávat. Přínosná pro ně však není.

A pro koho raději ne?

Netopýr není vhodnou pozicí pro klienty s potížemi v oblasti krční páteře, jelikož v přechodové části nakládá na tuto oblast poměrně vysoké požadavky. Další omezení pro tento cvik příliš nenajdeme, i když je zřejmé, že verze s pokrčenými koleny nebude příliš příjemná těm, kteří trpí nadváhou nebo ženám s většími prsy. I to je třeba při lektorské činnosti vzít v potaz. U těhotných žen nepůjde o pozici indikovanou, ale není nutné ji ani vehementně zakazovat, je-li na ni žena zvyklá z dob před otěhotněním, a současně jí přináší příjemné pocity.

Tip: Pokud klient již netopýra ovládá, můžete si v pozici pohrát:

- *Provedte cvik s pouze jednou zakrytou nohou, druhá směřuje k podlaze*
- *Provedte cvik s pouze jednou zakrytou nohou, druhá se odrazí od podlahy a vrátí tělo zpět do výchozí pozice*



**SLEDUJTE NÁS
NA SOCIÁLNÍCH
SÍTÍCH:**



**BUĎTE V OBRAZE A
NENECHTE SI UJÍT
ŽÁDNOU SLEVOU A
NOVINKU NA NAŠEM
WEBU**

JOGAVEVZDUCHU.CZ