Cvičení 2 - A. Tajovská

Dobrý den děti,

posílám vám návod na malé procvičení, abyste se v době koronaviru trochu protáhly.

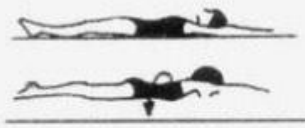
S pozdravem A. Tajovská

4. SOUBOR

1. Klek únožný levou, upažit. Hluboký předklon, vzpřim a úklon k unožené noze. Totéž na druhou stranu.

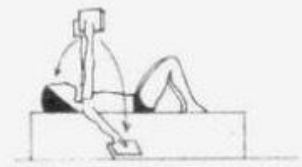
2. Klek, paže podél těla. Provedeme toporný náklon vzad. Břicho a zadeček staženy. Po delším výcviku totéž s rukama v týle.

3. V lehu na zádech, pokrčené nohy opřené o sedadlo židle. Nohy přitáhneme k bříšku a skrčené položíme střídavě na levou a pravou stranu židle. Vždy si odpočineme v základní poloze.

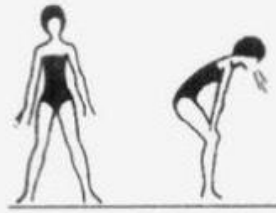


4. V lehu na zádech vzpažit a převalit se na břicho — nedotýkat se podložky. Střídavě vpravo a vlevo („válení sudů").

5. Ze vzporu klečmo do vzporu stojmo. Po zácviku střídavě unožujeme levou a pravou pokrčenou dolní končetinu („pejsek").



6. V lehu na zádech na gauči, dolní končetiny pokrčené v kolenou, chodidla na podložce. Z předpažení upažujeme (nejlépe s malou zátěží v rukou, např. knížky).



7. Stoj rozkročný, vdech, dlaně vytočit vpřed. Poté uvolněný výdech, ruce opřít o kolena — stáhnout břicho.

Vraťte se zpět k opakování dřívějších souborů. Cviky můžete zpestřit tím, že do rukou vezmete malé činky, knížky, zabalené brambory atd. Tím se cviky stanou současně posilovacími. Při cvičení se nesmí zadržovat dech.