

Cvičení 3 - A. Tajovská

Dobrý den děti,

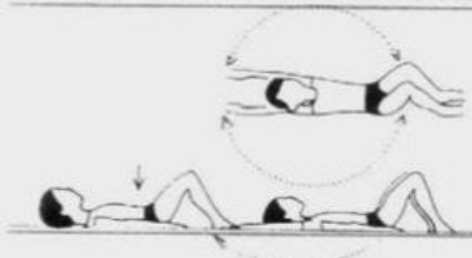
posílám vám návod na malé procvičení, abyste se v době koronaviru trochu protáhly.

S pozdravem A. Tajovská

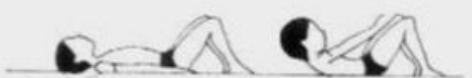
1. SOUBOR



1. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi, břicho a zadeček stažené — záda jsou v dotyku s podložkou. Střídavě přitahujeme levé a pravé koleno k břichu a pomáháme si rukama.



2. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi, paže podél těla dlaněmi ke stropu. Bedra přitisknout k podložce. Pomalu tahem přes upažení dáváme ruce až do vzpažení. Nesmíme se prohýbat v bedrech a nesmíme vytahovat ramena k uším.



3. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi, paže podél těla. Pravou rukou se dotkneme levého kolena a nadzvedneme hlavu. Totéž opačně. (Zdatní tento cvik provádějí s rukama za hlavou — až po delším výcviku.)



4. V lehu na břiše, ruce do „svicinku“, roznožit. Ukláníme trup na obě strany s mírným nadzvižením trupu, hlavy a paží. Hlava se nezaklání, ramena se nesmějí vytahovat k uším a neprohýbáme se v bedrech.



5. V lehu na zádech, paže podél těla. Skrčíme nohu k břichu, protáhneme ke stropu s přitaženou špičkou („fajfkou“) a zpět skrčit a položit. Bedra jsou po celou dobu pohybu přitisknuta k podložce.



6. Vzpor klečmo a provádíme „kočičí hřbet“, střídavě vyhrbování a prohýbání zad.



7. Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi. Vdech — břicho se lehce vyklene (neodlepovat páteř od podložky) a výdech — stáhnout břicho.

Každý cvik provádějte ze začátku 3krát, postupně počet cviků zvyšujte na 7–12.

Dbejte na přesné provádění pohybu!

Cvičte na zemi na dece či na prostěradle.