

Cvičení 4- A. Tajovská

Dobrý den děti,

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

S pozdravem A. Tajovská

2. SOUBOR



1. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi. Švihem dáváme nohy k hrudniku, nosu, hlavě i za hlavu.



2. V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi. Nadzvedáváme pánev, břicho a zadeček držíme pevně stažené.



3. V lehu na zádech, ruce do „svícinku“. Pokrčené dolní končetiny pokládáme střídavě na levý a pravý loket. Pohyby se provádějí pomalu, ne švihem!



4. V lehu na břiše, vzpažit. Střídavě nadzvedáváme levou ruku a pravou nohu. Při nadzvednutí protáhneme dolní končetinu do dálky. Hlava je opřena o čelo a nenadzvedává se.



5. Stoj, vzpor dřepmo, ruce se opírají před chodidla. Napnutím kolen provedeme hluboký předklon (ramena se nesmějí vytáhnout k uším), dřep a stoj.



6. Sed zkřížný („turecký sed“), ruce se dotýkají ramen a provádíme kroužky oběma směry. Břicho je zatažené.



7. Vzpor klečmo. Při nádechu protáhneme záda, zvedneme hlavu, při výdechu ohneme záda („kočičí hřbet“) a hlavu předkloníme.

Dechová cvičení provádějte zásadně nosem, se zavřenými ústy.

Při cvičení nejde o rychlost, ale o přesnost provádění pohybu a později i o co největší rozsah pohybu.