Trénink-bojové umění

Ahoj, tak tu máme další trénink po emailu. Už jsem myslel, že se v pondělí 14.12. 2020  sejdeme v tělocvičně a procvičíme to, co řešíme jen ukázkama na internetu, ale stále to je dost rizikové se fyzicky scházet více lidí, tak zkuste vydržet a snažte si vyhradit nějakou chvilku cvičením doma, což pokud to zvládnete, tak i to je velké umění, nastavit si i doma sami od sebe nějaký životní, učební i sportovní režim. Tak ať se vám to úspěšně podaří.

Pro tento trénink bude novou technikou postoj kiba-dači [https://ftvs.cuni.cz/…tml](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2161.html)

Zkuste se vněm nejprve "pohodlně" usadit. Myslete na záda, ať jsou hezky rovně, ramena uvolněný symetricky s trupem, zase zadek jakoby zatáhnout pod sebe, kolena od sebe a chodidla rovnoběžně-špičky( prsty ) směřují dopředu. Hezky správně nízko. Kdo máte možnost cvičit před zrcadlem, stoupněte si před něj a tak, jak je v ukázce na internetu se do postoje kiba-dači srovnejte. Je to dost fyzicky náročný postoj na svalstvo nohou a uvolněnost v kyčlích, ale právě výdrží v postoji získáváte do nohou sílu i uvolněnost.

Trénink : Hezky se do postoje srovnejte, ruce zatím nechte volně, aby jste se soustředili zatím hlavně na posazení v postoji a napočítejte v klidu do deseti a vztyk ( uvolnit nohy, vyklepat ), znovu do postoje, srovnat a napočítat do dvaceti a vztyk, uvolnit a znovu do postoje a napočítat ještě jednou do dvaceti a vztyk a uvolnit nohy, vyklepat. Po tomto si zkuste vzpomenout na rozcvičku a uvolněte se v kyčelním kloubu, ve stoje, chodidla od sebe aspoň na šíři ramen, ruce v bok a protáčejte boky na jednu stranu 10x a na druhou stranu 10x ( pokud možno jen boky, ramena se nehýbou ). No a ať se nám prokrví a posílí i horní část těla, tak deset hezkých kliků:-) ( pokud možno neprohýbat se, pracujou břišní svaly, vzpřimovače-zádový svaly ). Tento krátký trénink si samozřejmě můžete dát i v další dny a lépe tak si postoj kiba-dači osvojit. Mějte se hezky. Petr Gabriel