

Cvičení v sedu na židli - 1

Vzhůru Staňkova,

důležité je pravidlo pravých úhlů. Sed' s rovnými zády a s nohama mírně od sebe zhruba na šířku pánve – šlapky máš na zemi (já je tam nemám kvůli břichu).

Kolena máš v pravém úhlu, lokty položené na stole také v pravém úhlu. Hlavu vytáhni vzhůru – vzpomínáš, jak děláme a říkáme v TV - jako by tě někdo tahal za drátek procházející páteří až do hlavy. Zpevni břicho a ramena stáhni dolů.

Dýchej a vydechuj nosem. Výdech je delší než nádech. Snaž se nadechovat do šířky žebber. Při výdechu žebra jakoby sevři do korzetu.

Tak jak to děláme v TV při sportování

Pojďme na krční páteř

Sedni si pohodlně a uvolni ramena. Hlavou udělej deset půlkruhů pouze v předklonu od jednoho ramene k druhému a zpátky. **Hlavu nezakláněj a pravidelně dýchej.**



Protáhneme krk

1) Sed' rovně a otáčeť hlavou doleva a doprava

Cvič pomalu a vždy počkej v krajní poloze do úplného výdechu. S nádechem otoč hlavu k druhému rameni. **Žádné škubání ani křupání.**

Na každou stranu vše udělej 5 – 10 krát.



2) Protáhni krk rukou

Chytni se levou rukou na pravé straně hlavy. Nadechni se a s výdechem pomalu naklánej hlavu k rameni. Chvilí vydrž v krajní poloze a s nádechem vrať pomalu hlavu do vzpřímené polohy. Vyměň ruce a protáhni krk na druhou stranu. **Žádné škubání ani křupání.**

Na každou stranu vše udělej 5 – 10 krát.



3) Protáhni krk a mezilopatkové svalstvo

Sedíš rovně, ruce spoj na zátylku a zatlač hlavou proti dlaním. Vydrž 5 sekund a povol.

Cvik opakuj 5 – 10 krát.



Nejlepší je jít s kamarády ven a zasportovat si.



Michael Svoboda