

Cvičení v sedu na židli - 2

Vzhůru Staňkova,

toto je stejné jako u první části. Důležité je pravidlo pravých úhlů. Sed' s rovnými zády a s nohama mírně od sebe zhruba na šířku pánve. 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 žebec. Při výdechu žebra jakoby sevři do korzetu.

Tak jak to děláme v TV při sportování

Protáhneme ramena

Sed' s rovnými zády, ruce máš podél těla a kroužíš ramenama 5 krát dozadu a potom 5 krát dopředu.

Jdeme protáhnout ramena. Sed' rovně a dej ruce před sebe. Chyť se jednou rukou za loket druhé ruky. Pořádně se nadechni a s pozvolným výdechem zatlač dlaní nebo předloktím do lokte protahované ruky. Když to děláš správně, cítíš tah v rameni a cvikem protahuješ vazy ramenního pletence.

Na každou stranu vše udělej 5 – 10 krát.



Protáhneme předloktí a zápěstí

Kroužíš pětkrát oběma zápěstími nejprve směrem ven a potom směrem dovnitř. A jdeme protahovat.

1) Spoj si ruce před tělem, dlaně budeš mít proti sobě. Potom sjeď dlaněmi níže. Měl bys cítit protažení svalů předloktí. Potom posuň ruce, paže a lokty mírně vpravo a v této poloze vše prodýchej. Vrať se do výchozí polohy a opakuj pohyb vlevo.



2) Sed' s rovnými zády a předpaž obě ruce. Propleť prsty a s nádechem lehce zaplač prsty od sebe. Prodýchej a s výdechem povol. Cvik udělej 5 krát.



3) Sed' s rovnými zády, natáhni jednu ruku (propni loket) před sebe dlaní vzhůru. Druhou rukou chytň prsty natažené ruky. Pořádně se nadechni a s výdechem ohni dlaň směrem dolů. Prodýchej a potom vyměň ruce.

Každou ruku protáhni 5 – 10 krát.



4) Sed' s rovnými zády, natáhni jednu ruku (propni loket) před sebe dlaní dolů. Druhou rukou chytň prsty natažené ruky. Pořádně se nadechni a s výdechem ohni dlaň směrem nahoru (ne ulomit si dlaň). Prodýchej a potom vyměň ruce. Každou ruku protáhni 5 – 10 krát.



5) Sed' s rovnými zády, upaž paže do dálky a s nádechem zatlač dlaněmi do stran. Páteř by měla být rovná, pevný střed těla. S nádechem zatlač, s výdechem povol. Cvik opakuj 5 – 10 krát.



Nejlepší je jít s kamarády ven a zasportovat si.



Michael Svoboda