

Cvičení v sedu na židli - 3

Vzhůru Staňkova,

toto je stejné jako u první a druhé 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 žebber. Při výdechu žebra jakoby sevři do korzetu.

Tak jak to děláme v TV při sportování

Cvičení na záda, trup a nohy

1) Uvolni záda – posuň se od počítače dozadu a přes rovná záda se pomalu předkloň. Nohy máš mírně rozkročené a rukama dosáhni lehce na zem. Pořádně to prodýchej – do hrudníku (beder). Tak jak v TV – vzpomínáš – nech to viset alespoň 10 sekund a dýchej, půjde to samo trošku dolů. Pomalu, kulatě, obratel po obratli se vrať zpátky do sedu. Cvik opakuj 5 krát.



2) Mrkni se za sebe – sedíš s rovnými zády a přetáčíš se na jednu i na druhou stranu. Rotace probíhá v oblasti beder tak, že se jednou paží chytíš za opěradlo židle a druhou za sedadlo.

S výdechem a hlavou vytaženou vzhůru se podívej co nejvíc za sebe. Pořádně prodýchej a s výdechem se vrať zpět do úvodní polohy sedu. Vše udělej i na druhou stranu. Cvik opakuj 5 krát na obě strany.



3) Pořádně se vytáhni – sedíš s rovnými zády a obě paže natáhni nahoru nad hlavu – vzpaž. Potom vytahuj střídavě jednu a druhou paži co nejvýše. Cvik opakuj 5 krát na každou ruku.

Pokračuj - záda jsou rovná – spoj paže nad hlavou, nadechni se a s výdechem vytáhni spojené paže nahoru a pak trochu do strany. Vrať paže nad hlavu, nadechni se a s výdechem cvik udělej na druhou stranu. Cvik opakuj 5 krát na každou stran.



4) Sedíš vzpřímeně - natáhni si nohy pod stůl a měj je celou dobu na zemi. Střídavě zvedej a propínej špičky nohou. Vše udělej 5 – 10 krát na každou nohu.



Nejlepší je jít s kamarády ven a zasportovat si.



Michael Svoboda