**Cvičíme doma pro radost a pro zdraví 3. část**

**ZP-** leh na zemi, na podložce

1. **Protažení 3krát**

* Předpažením vzpažit pravou, levou (obě položit až na zem)
* Spojit prsty, vytočit dlaně ven
* Protáhnout do dálky (od pasu nahoru, od pasu dolů)
* Uvolnit, vrátit paže do připažení

Pozn. V každé poloze klidně prodýcháme

1. **Protažení „křížem“ 3krát**

* Předpažením vzpažit pravou
* Protáhnout „křížem“ pravou paži x levou nohu
* Vrátit paži do připažení
* Dtto – levá paže

1. **Procvičení ramen**

* pravé rameno směrem k uchu, celá paže na zemi **5krát**
* zpět do základní polohy
* rameno stáhni dolů směrem ke kolenům
* zpět do základní polohy
* dtto levé rameno **5krát**
* dtto – obě ramena **5krát**

pozn. v lehu na zádech můžete pokrčit nohy, opřít o chodidla

1. **Uvolnění krční páteře**

* nádech, s výdechem hlava doprava, vrátit **3krát**
* nádech, s výdechem hlava doleva, vrátit
* nádech, s výdechem přitáhnout bradu vrátit (nezvedáme hlavu)
* nádech, s výdechem bradu ke stropu, mírný záklon, vrátit

1. **Posilování břišních svalů**

* ZP leh, pokrčit nohy, opřít chodidla o podložku
* Předpažit, nádech
* S výdechem zvednout hlavu, ramena, paže směřují ke kolenům, malý pohyb ke kolenům, brada na hrudník, pravidelně dýcháme **10krát**
* Vrátíme do lehu, přitáhneme kolena k hrudníku, uvolníme

Pozn. cvičíme **3 série**

1. **Procvičení chodidel**

* ZP leh, přednožit natažené nohy (ke stropu)
* Střídavě propínat a ohýbat špičky (levá, pravá)
* Obě špičky ohnout, obě propnout
* Zakroužit v kotníku na jednu stranu, na druhou

1. **Posilování**

* ZP – leh, 1 noha pokrčená, opírá se o chodidlo, druhá přednožit (ke stropu)
* Nataženou nohu pomalu směrem k zemi, ale nepoložit, pomalu zpět –„ kyvadlo“, oba boky na zemi (možno použít overball pod hýždě) **8krát**
* Dtto druhou nohou **8krát**

1. **ZP – leh na břiše**

* Ruce složit pod čelo, lokty do stran
* Zvednout hlavu, ramena – 15 cm nad zem, výdrž, položit **5krát**

1. **ZP – vzpor klečmo**

* Vyhrbit záda směrem ke stropu, uvolnit hlavu
* Uvolnit záda **3krát**
* pravou upažením směrem nahoru ke stropu, oči sledují paži
* zpět
* dtto vlevo **3krát**

1. **ZP – vzor klečmo – rovnováha**

* Současně zanožit levou nohu, vzpažit pravou ruku, výdrž
* Dtto obráceně (hlava v prodloužení trupu)
* Současně zanožit pravou nohu, vzpažit pravou ruku, výdrž
* Dtto obráceně