**Studentům, které učím a kteří nyní musí zůstávat doma a nevycházet.**

**JAK NA TO???**

Pohyb je důležitý pro každého, také pro udržení zdravé mysli. Ve zdravém těle zdravý duch.

Zařaďte aspoň dvakrát denně krátkou cvičební sestavu. Poslouchejte při tom hudbu, myslete na dýchání a správné provedení.

Posílám vám několik cviků, které si můžete každý den zařadit do programu.

Procvičíte si tělo, protáhnete a vzpomenete na ostatní, kteří možná také cvičí.

**Cvičíme doma pro radost a pro zdraví**

První část cvičíme ve stoje, nejlépe u otevřeného okna, ve vyvětrané místnosti. Stoj, chodidla v šíři boků (nevytáčíme), celá chodidla stejnoměrně zatížená (tlak do 3 bodů na chodidlech)

1. **protažení celého těla 10krát**
* upažením pomalu vzpažit – nádech
* spojit prsty, vytočit dlaně ke stropu, protáhnout – výdech
* upažením plynule do hlubokého předklonu, kolena volně, hlava volně – výdech
* vzpřim postupně obratel po obratli, hlava poslední – nádech
* zakončíme obloučkem vzad rameny – výdech
1. **posilování paží 10krát - uvolnit ramena – 10krát**
* upažit, ruce v pěst
* předpažit (pohyb z upažení ve vodorovné rovině) – nádech
* upažit, pohyb vedený **silou**, tahem - výdech
1. **protažení trupu 5x na každou stranu**
* upažením pravé přes vzpažení úklon trupu vlevo (nádech, výdech), v krajní poloze prodýcháme, s nádechem zpět, výdech - předklon hlavy
* upažením pravé přes vzpažení úklon trupu vpravo (nádech, výdech) a zpět
1. **posilování dolních končetin 15krát**
* dřep, předpažit
* stoj, připažit
* pravidelně dýcháme, tempo klidné, plynulé
1. **rotace trupu 5krát na každou stranu**
* předpažit pravou, otočit dlaň vzhůru, nádech
* s výdechem přetáčíme trup vpravo, upažením paže co nejdále po vodorovném oblouku, hlava sleduje paži (maximální poloha)
* nádech
* výdech – ještě o kousek více protáhneme, prodýcháme
* pomalu vracíme
* dtto – vlevo
1. **protažení hrudníku 5krát celý cyklus**
* upažit – nádech
* s výdechem zatáhneme paže dozadu, uvolnit
* obejmeme se okolo ramen – nádech
* s výdechem uvolnit hlavu, zatlačit do lopatek, uvolnit

Druhou část můžete cvičit na židli - počet cviků podle vlastního uvážení, nejméně 5krát

1. **úklony hlavou**
* sed vzpřímený, ramena dolů, do šířky, lopatky k sobě – nádech
* úklon hlavy vpravo – výdech, v této poloze prodýcháme
* hlava zpět – nádech
* úklon hlavy vlevo – výdech, opět prodýcháme
1. **předklony hlavy**
* ruce v týl – nádech
* předklon hlavy – výdech, záda rovně, brada na hrudník, prodýchat
* hlava rovně – nádech
* lokty zatáhnout dozadu, prodýchat
1. **přednožování**
* přednožit pravou, ohnout špičku, propnout, přinožit
* dtto levá noha
1. **přednožit obě nohy**
* kroužení v kotníku
* procvičení prstů dolních končetin