

Studentům, které učím a kteří nyní musí zůstat 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 (nevytácíme), 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
 - vzpřím postupně obratel po obratli, hlava poslední – nádech
 - zakončíme obloučkem vzad rameny – výdech

- 2. posilování paží** **10krát - uvolnit ramena – 10krát**
 - upažit, ruce v pěst
 - předpažit (pohyb z upažení ve vodorovné rovině) – nádech
 - upažit, pohyb vedený **silou**, tahem - výdech

- 3. 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

- 4. posilování dolních končetin** **15krát**
 - dřep, předpažit
 - stoj, připazit
 - pravidelně dýcháme, tempo klidné, plynulé

- 5. 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

6. 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

7. 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

8. předklony hlavy

- ruce v týl – nádech
- předklon hlavy – výdech, záda rovně, brada na hrudník, prodýchat
- hlava rovně – nádech
- lokty zatáhnout dozadu, prodýchat

9. přednožování

- přednožit pravou, ohnout špičku, propnout, přinožit
- dtto levá noha

10. přednožit obě nohy

- kroužení v kotníku
- procvičení prstů dolních končetin