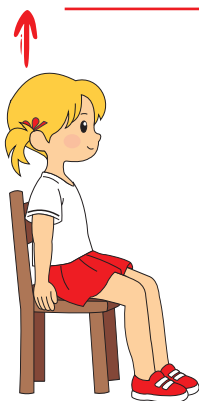


Jednoduché rozcvičky pro kluky i holčičky

II

Cvičení na židli

1

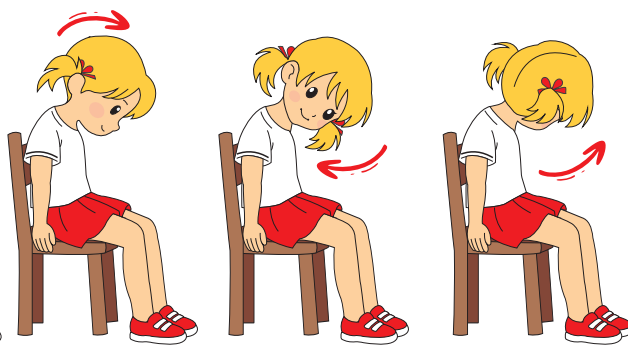
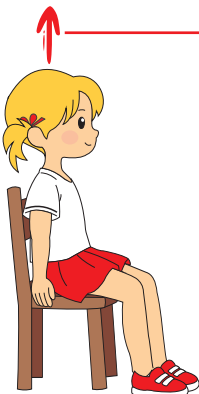


Uvolnění ramen



Posadíme se rovně, ruce podél těla. Nyní začneme kroužit oběma rameny nahoru, vzad a dolů, nejprve současně, potom pravým vzad a současně levým vpřed (větrník), zároveň přidáme lehkou rotaci hrudní páteře. Zada držíme zpříma, hlava je při pohybu ramen v prodloužení páteře.

2

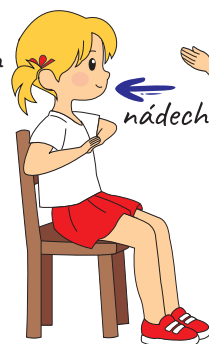
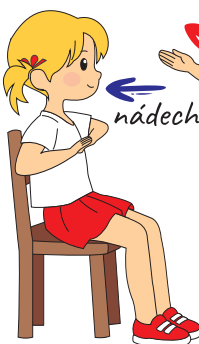


Protažení a uvolnění šíjového svalstva a krční páteře



Posadíme se rovně, hlava je napřímená v prodloužení trupu, ramena rozložíme do šířky a dolů. Nyní provedeme předklon hlavy, hlavu necháme svojí vahou volně klesat a pak ji vedeme zpět do napřímení. V předklonu můžeme rotovat hlavou vpravo a vlevo. Zpět do výchozího postavení. Pohyb hlavy provádíme pomalu, do krajní polohy.

3



Protažení prsních svalů



Posadíme se rovně, ruce pokrčíme v loktech před tělem ve výši hrudníku. Nyní upažíme pravou ruku a otočíme trup vpravo vzad, dlaň ke stropu. S výdechem se protáhneme za upaženou rukou. S nádechem se vrátíme zpět. Totéž na opačnou stranu. Pohyb provádíme pomalu, pánev a chodidla pevně fixujeme tak, aby nerotovaly.

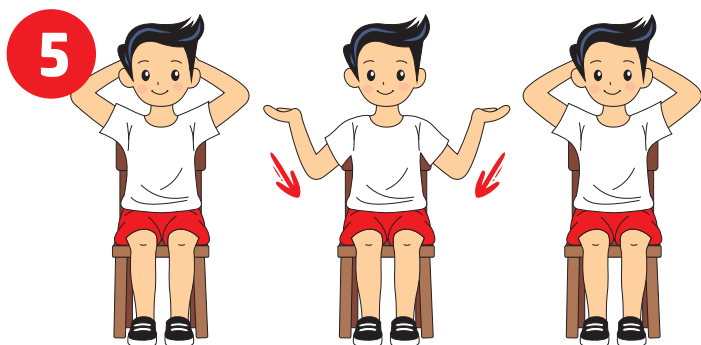
4



Protažení svalů podél páteře

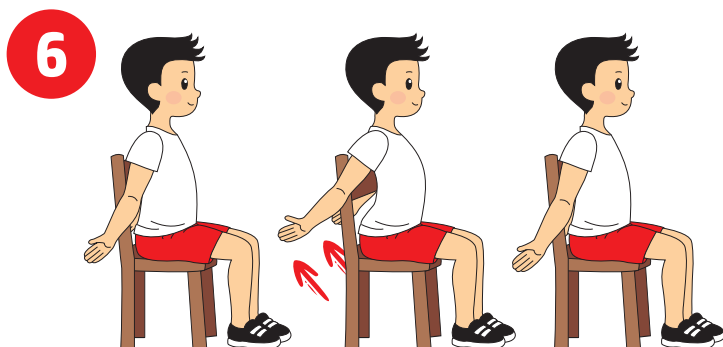


Posadíme se rovně, vzpažíme, střídavě protáhneme ke stropu pravou a levou ruku. Obě hýždě zůstávají na sedadle, páteř držíme zpříma, nezakláníme hlavu.



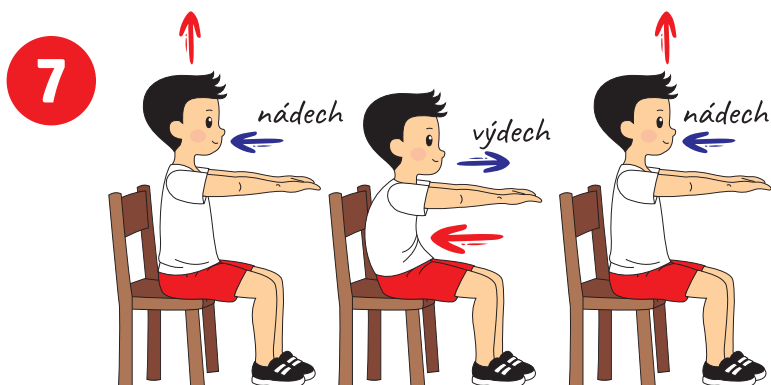
Posilování mezilopatkových svalů I

Posadíme se rovně, ruce v týl, lokty jsou v jedné rovině s tělem. Nyní vytočíme dlaně ke stropu a stáhneme lokty směrem dolů, k tělu. Pak se vrátíme zpět do výchozí polohy. Lokty zůstávají v rovině těla.



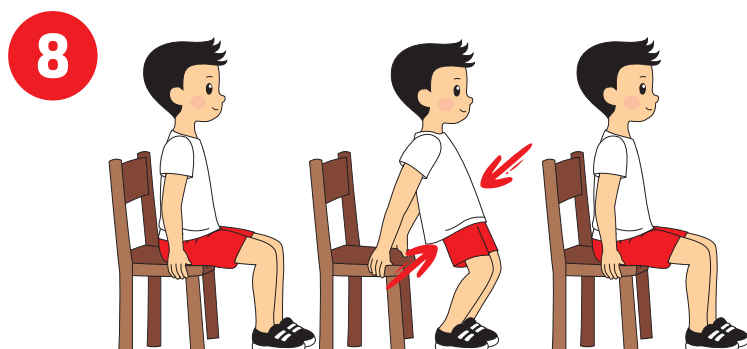
Posilování mezilopatkových svalů II

Posadíme se rovně, ruce zapažíme, dlaně směřují vpřed. Úsilím stáhneme ramena a napnuté ruce po celé délce co nejvíce vzad, ale nešviháme jimi. Pak se vrátíme do výchozí polohy. Hlavu držíme zpříma, nezvedáme ramena.



Posilování šikmých břišních svalů

Posadíme se rovně na přední okraj sedadla, předpažíme a zakulatíme záda vzad. Neopíráme se o opěradlo. Vrátime se zpět do výchozí polohy. Ruce neklesají, pohyb provádíme pomalu.



Posílení hýžďových svalů

Posadíme se rovně, chytíme se oběma rukama okraje sedadla ze strany. Nyní stáhneme hýždě, zvedneme pánev a protlačíme ji mírně nad sedák židle vpřed. Vrátime se zpět do výchozí polohy. Nezvedáme ramena, neprohýbáme se v bedrech, nevystřkujeme břicho. Hlavu držíme v prodloužení páteře, nezakláníme ji.