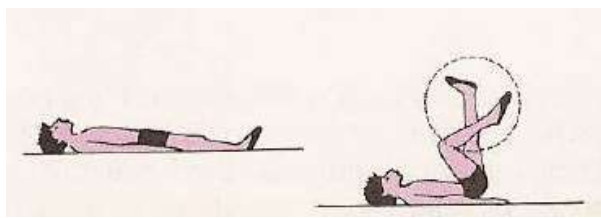
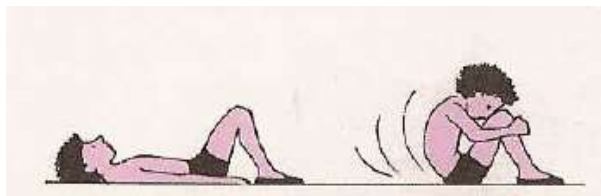


Kompenzačné cvičenia pre nápravu zlého držania tela a zvýšenie ohybnosti

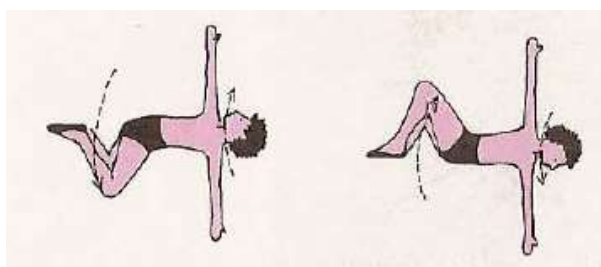
3. SÚBOR (3. týždeň, každý deň)



1. V ľahu na chrbte, paže pozdĺž tela. Napodobňujeme jazdu na bicykli.



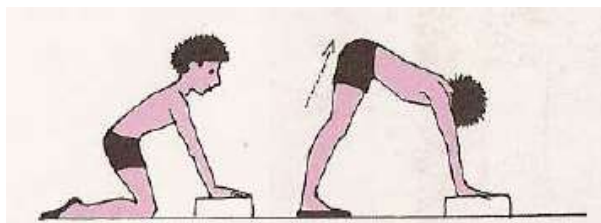
2.Z ľahu na chrbte do „guľatého sedu“, s pokrčenými dolnými končatinami a späť „guľato“ pomalým ťahom do ľahu.



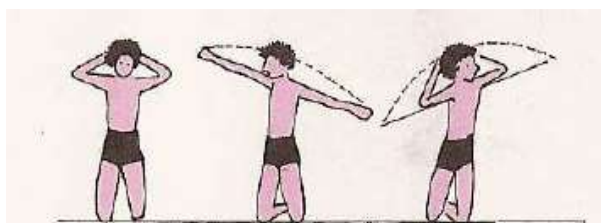
3.Ľah na chrbte, upažiť, pokrčiť dolné končatiny v kolenách. So súčasným pokladaním kolien vpravo otáčame hlavu vľavo. Lopatky ani paže sa nesmú nadvíhovať. Aj spätný pohyb musí byť vykonaný pomalým ťahom.



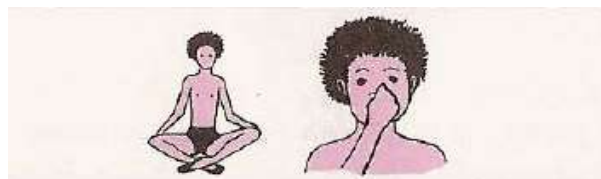
4. Ľah na bruchu, roznožiť, ruky pod čelo. Nadvíhneme horné končatiny a hlavu a ukláňame sa striedavo do strán. Neprehýbame sa v bedrách, hlava je počas celej doby pohybu na zložených rukách, ramená musia byť stiahnuté dole.



5. Vzpor kľačmo, ruky položíme na hrubú knihu alebo nízku stoličku. Napneme kolená do vzpory stojmo. Päty zostávajú na zemi. Späť do vzporu kľačmo.



6. Kľak rozkročný, ruky v tyl. Otočíme trup vľavo, upažíme, a ruky späť. To isté vykonáme na druhú stranu. Pri pohybe sa neprehýbame v bedrách, brucho je stiahnuté a ramená sťahujeme dole od uší.



7. Skrížený sed („turecký sed“), ruky položené na kolenách. Nadýchneme sa ľavou nosnou dierkou, potom vpravou. Druhú nosnú dierku si vždy upcháme tlakom ruky na chrupku nosa.

Rytmus dýchania: pri pohyboch dolu a ku stredu tela je výdych, pri pohyboch hore a vzpriamovaní je nádych.