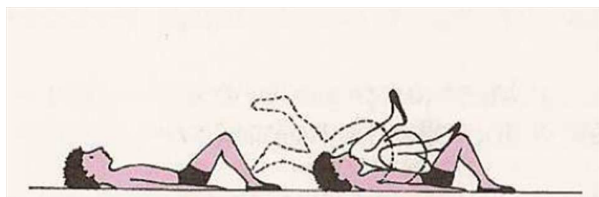
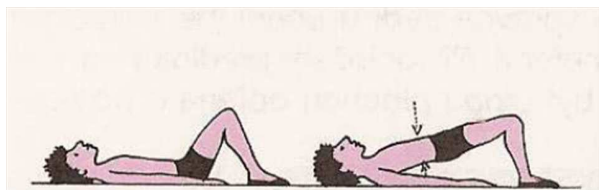


Kompenzačné cvičenia pre nápravu zlého držania tela a zvýšenie ohybnosti

2. SÚBOR (2. týždeň, každý deň)



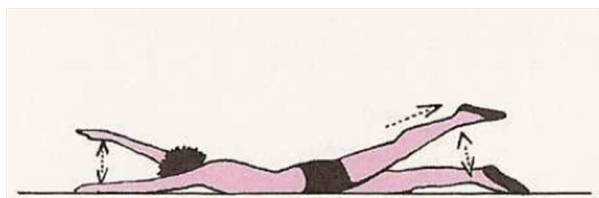
1. V ľahu na chrbte, pokrčené dolné končatiny, chodidlá na zemi. Pomalým ťahom dávame dolné končatiny k hrudníku, k nosu, ku hlave a za hlavu.



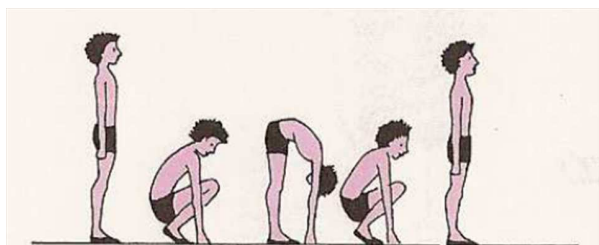
2. V ľahu na chrbte, pokrčené dolné končatiny, chodidlá na zem. Nadvihujeme panvu, brucho a zadok držíme pevne stiahnuté.



3. V ľahu na chrbte, horné končatiny do „svietnika“. Pokrčené dolné končatiny pokladáme striedavo na ľavý a pravý lakeť. Pohyby vykonávame pomalým ťahom, nie švihom!



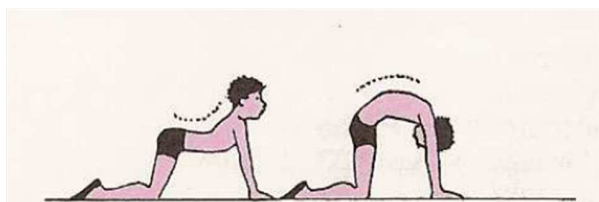
4. V ľahu na bruchu, vzpažiť. Stiedamo nadvihujeme ľavú hornú končatinu a pravú dolnú kočatinu. Pri nadvihnutí pretiahneme dolnú končatinu do diaľky. Hlavu máme opretú o čelo a nezdvíhame ju!



5. Stoj, vzpor drepmo, ruky sa opeirajú o zem pred chodidlami. Napnutím kolien vykonáme hlboký predklon (ramená sa nesmú vytiahnuť k ušiam), drep a stoj.



6. Skrížený sed („turecký sed“), ruky sa dotýkajú ramien, brucho je stiahnuté. Vykonávame kruhy pažami oboma smermi.



7. Vzpor kľačmo. Pri nádychu pretiahneme, prehne chrbát, zdvihne hlavu, pri výdychu ohneme chrbát („mačací chrbát“) a predkloníme hlavu.

Každý cvik vykonávajte zo začiatku 6 krát, postupne zvyšujte každý deň o 1 až na 12 krát.

Dychové cvičenia vakuávajte zásadne nosom, so zatvorenými ústami.

Pri cvičení nejde o rýchlosť, ale o presnosť vykonania pohybu a neskôr tiež o čo najväčší rozsah pohybu !