

Zacvičte si doma!

Moji milí, ačkoliv jsou v současné době možnosti rehabilitace mimo domov omezené, nenechte se odradit a pusťte se do toho se mnou.

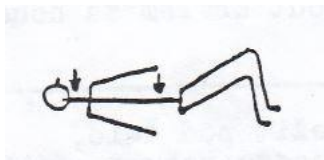
Začnu tím nejjednodušším, jak to všichni znáte.

Než začnete cvičit na podložce v lehu na zádech, je potřeba srovnat si páteř a ramena.

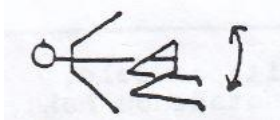
Prodloužíme si páteř od temene po kostrč, ramena rozložíme do široka od uší, lopatky jsou celou plochou na podložce, zrovna tak všechny obratle.

V klidu se rozdýcháme, s nádechem se břicho vykulatí, s výdechem splaskne.

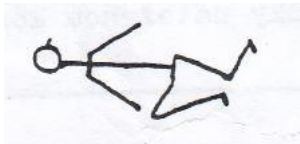
1. S výdechem přitlačovat krční a bederní páteř k podložce, nohy pokrčené, opřené o chodidla.



2. Přetáčet stisknutá kolena do stran, hlavu otočit na opačnou stranu, břicho zatažené.



3. To samé, ale nohy rozkročíme na šířku pánve.



4. Přitáhnout kolena k břichu, uchopit rukama a protlačovat ke stropu s nádechem, s výdechem uvolnit.



5. Stáhnout zadek, zvednout pánev a s výdechem postupně od lopatek pokládat.

Znovu se prodýcháme.



6. Položit dlaně na stehna a s výdechem se zakulacenými zády se pomalu od hlavy zvedat, dlaně se sunou ke kolenům. S nádechem zpět.



Na závěr se protáhneme. Na zádech prokroužíme nohy v kotnících, předpažíme ruce a prokroužíme v zápěstích.

Během dne, pokud sedíme, snažíme se alespoň chvílemi dodržovat tzv. aktivní sed, tzn. vzpřímená záda, uvolněná ramena, nohy na šířku pánve opřené vedle sebe o celá chodidla.