

Maucta!

Tedy má úcta všem, kdo neklesají na duchu. Já se těším na pondělí, to si ducha pozvednu, protože se otevřou veřejné knihovny. Mezi jednotlivými stránkami knih jistě odpočívají celé kolonie sečtělých koronavirů, tak jsem na ně zvědavá.

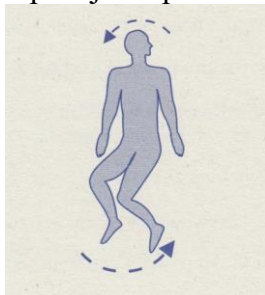
Dnes se trochu podíváme na spinální neboli rotační cvičení. Ale opatrně a pomalu, abyste si nezablokovali páteř.

Položíme se na záda, srovnáme lopatky, uvolníme se, rozdýcháme. Během cvičení stále lopatky hlídáme, aby se neodlepily od podložky, paže volně podél těla.

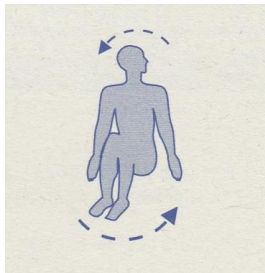
1. Nohy pokrčíme v kolenou, opřeme o chodidla, kolena i kotníky držíme u sebe. S výdechem pomalu míříme kolena napravo, hlavou nalevo. S nádechem zpět. A na druhou stranu. Komu se chce, může ve skrutu položit nohy až na zem a páteř chvíli prodýchávat.



2. Nohy pokrčíme v kolenou, opřeme o chodidla, rozkročíme asi na 30 cm. Opakujeme předchozí cvik.



3. Kolena přitáhneme k hrudníku, pokud možno si je nepřidržíme rukama. Nohy jsou u sebe. S výdechem pomalu míříme kolena napravo, hlavou nalevo. S nádechem zpět. A na druhou stranu. Zase ve skrutu můžeme chvíli prodýchávat páteř.



Spinálních cviků existuje mnoho, i na břicho a na bocih, ale uvedené cviky mám nejraději. Dá se říci, že při jednotlivých cvicích čím více krčíme kolena, tím vyšší část páteře procvičujeme.

A co když nás rozbolí záda a zrovna si nemůžeme lehnout?

Napřímíme se, opřeme se o chodidla. Prokroužíme si ramena a hlavu.

Pomalou od pasu nahoru se začínáme přetáčet do strany, nakonec přidáváme hlavu stejným směrem.

A taky na druhou.

A jestli doma nemáte černocho, promasírujte si šíji sami.

Ivana