

Nazdárěk!

Jak tak přemýšlím, co by se vám ještě líbilo (doufám, že líbí, jinak si mě na rekondicích nepřejte!), vzpomněla jsem si na jeden popěvek z dětství. Můj dědeček byl sokol a každé ráno v 6.00 si na plné pecky pustil tranzistor a cvičil podle tehdy populární ranní rozcvičky. Ta byla uváděna optimisticky znějící písní se slovy: Zhluboka dýchat, zhluboka dýchat, vypnout prsa, břicho zastrčit....., dál nevím, jenom vím, že jsem tu píseň zhluboka nesnášela.

No a teď vás k tomu sama nutím. Ne k tomu, abyste vstávali v 6.00, ale abyste zhluboka dýchali, vypnuli prsa a zastrčili břicho.

1. Leh na zádech, nohy protažené, ruce ohneme v loktech, lokty držíme v dlaních.

N: Takto ohnuté ruce pomalu vzpažujeme (pozor, abychom nevyklenuli bederní páteř), až se dotknou podložky za hlavou.

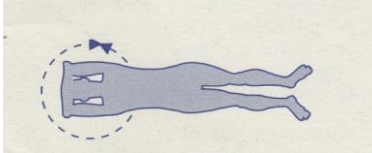
V: Vracíme zpět na břicho.

N: Ruce pokládáme na stranu, jedna ruka vytahuje druhou z ramene.

V: Zpět do předpažení, stále se držíme za lokty.

Na druhou stranu.

Všechny pohyby spojíme, kroužíme oběma směry. Nevyvrátíme si ramena, pohyb dosahuje jenom tam, kam nám lopatky dovolí.

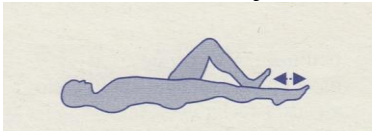


2. Leh na zádech, nohy protažené, ruce podél těla.

N: Nohu krčíme v kolení, patu suneme po podložce co nejbližší k hýždí, špička zvednutá.

V: Nohu pomalu protahujeme.

Druhá noha, obě najednou.

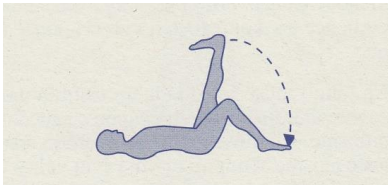


3. Leh na zádech, obě nohy pokrčené, opřené o chodidla, ruce podél těla.

N: Jednu nohu propínáme v kolení, držíme přitaženou špičku.

V: Zpět.

Druhá noha.



4. Oběma rukama přitáhneme jedno koleno k hrudníku, druhá noha zůstává natažená.

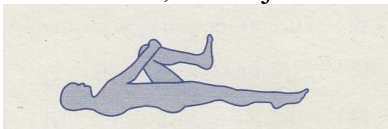
N: Zatlačíme kolenem proti dlaním, bedry proti podložce, vytvoříme napětí.

V: Povolíme, koleno přitáhneme blíž k hrudníku, zafixujeme.

Po každém napětí se snažíme koleno dostat blíž k hrudníku. Několikrát opakujeme.

Nohu protáhneme a procitujeme, která z nich je lehčí.

Druhá noha, obě najednou.



5. Obě nohy přitáhneme k hrudníku, kolena si držíme rukama, čelo je co nejbližší ke kolenům. Celí se vykulatíme a vytvoříme kolébku. Pohupujeme se dopředu, dozadu, do stran.”



Tak ještě jednou, zhluboka dýchat!

Ivana

Pozn.: N = nádech, V = výdech