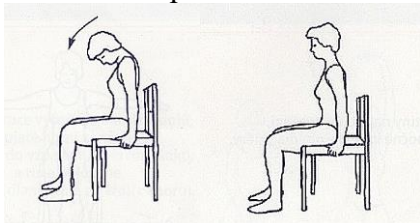


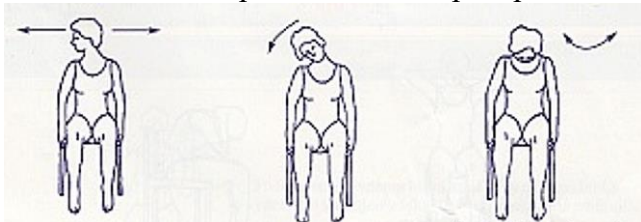
Dobrý den, dnes bych vám chtěla připomenout cvičení v sedu na židli.
Výhodou je, že ho můžete provádět během celého dne, třeba po částech.
Záměrně neuvádím počet opakování jednotlivých cviků, to je na každém z vás.

Podmínkou pro efektivní provedení následujících cviků je správný sed: chodidla se opírají celou plochou o podložku, neopíráme se o opěradlo.

1. Ze vzpřímeného sedu hlavu kulatě předkláníme a vracíme zpět do původní polohy.



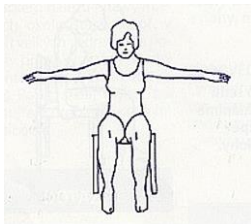
2. Otáčíme hlavu střídavě na obě strany.
Ukláníme hlavu střídavě k pravému a levému rameni.
Otáčíme hlavu od pravého ramene přes předklon k rameni levému a naopak.



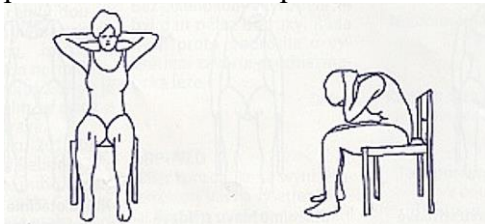
3. Horní končetiny jsou pokrčené, prsty spočívají na ramenou, kroužíme rameny dopředu a dozadu.



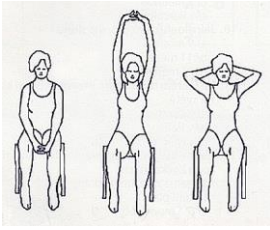
4. Horní končetiny napjaté v upažení, provádíme malé kroužky oběma směry.



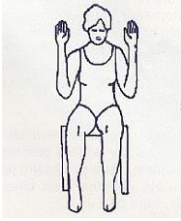
5. Ruce sepneme v týl s nádechem, lokty tlačíme dozadu.
Následuje pomalý předklon trupu s výdechem, současně lokty tlačíme k sobě.
Stejný cvik pak můžeme provádět se střídavým otáčením trupu na obě strany, tzn. levý loket zamíří k pravému kolenu a naopak.



6. Ruce s propletenými prsty vytočíme dlaněmi dolů, celé napjaté horní končetiny zvedáme do vzpažení, pokrčíme lokty a dlaně položíme za hlavu.
Opačným způsobem se pomalu vracíme do výchozího postavení.



7. S nádechem zvedáme horní končetiny do vzpažení, s výdechem stahujeme lokty ke hrudníku, dlaně směřují dopředu.



Ač se to nezdá, posílili jste zádové i břišní svalstvo, protože jste během cvičení drželi vzpřímený sed. Nakonec i nohy, protože jste nespádli ze židle.