

Ahoj milí sportovci.

Zjistila jsem, že mám trochu zvláštní problém se svým náhubkem. Jakmile si totiž zakryju nos a ústa, huň slyším. Svůj protějšek, hovořící přes roušku, neslyším vůbec. Navíc se mi s každým výdechem zamží brýle, takže ani nic nevidím.

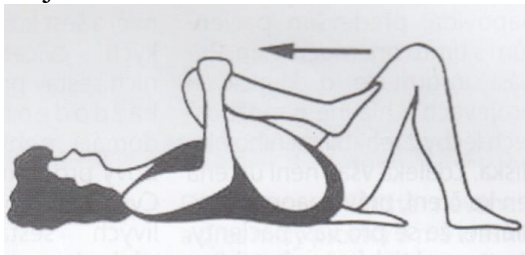
No, to jen tak na okraj. Všimněte si, že většina našich problémů je řešitelná, jen je možná třeba je trochu jinak poskládat.

Zrovna tak si můžete jinak poskládat cviky, které vám 2x týdně nabízím, však si vyberte, co potřebujete. Nabízí se mi písnička z legendární pohádky: Ten může to a ten zas tohle a všichni dohromady uděláme moc!

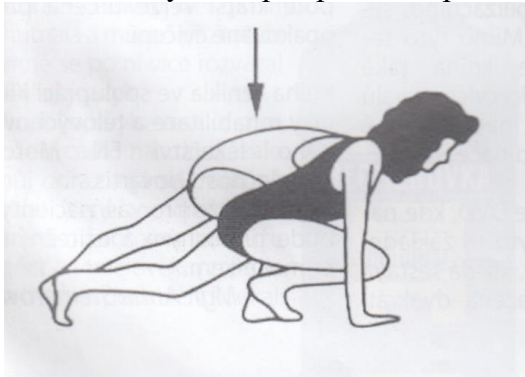
1. Položte se na záda, nohy mírně pokrčeny, na šířku pánve od sebe, celá chodidla na podložce. Přitiskněte bederní páteř proti podložce, abyste vyrovnali bederní prohnutí. Pánev pomalu kulatě nadlehčujeme a vracíme. Vnímejte práci břišních svalů."



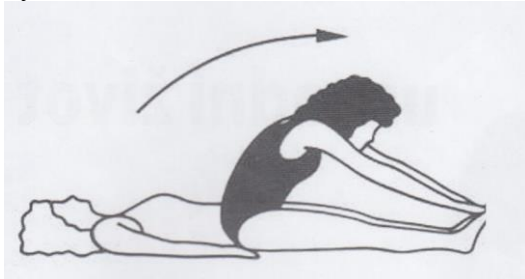
2. Stejná výchozí poloha. S pomocí rukou přitáhněte jednu nohu k břichu, s každým nádechem zatlačíme kolenem proti rukám, s výdechem přitáhneme koleno blíž k tělu. Bederku neprohýbáme. Stejně tak druhá noha."



3. Udělejte podpor klečmo na jedné noze, druhou končetinu držte nataženou. Neprohýbejte se v kříži a mějte páteř i s hlavou v jedné přímce. Pak zatlačte paty obou nohou proti podložce, vyhrbte se, chvílku vydržte, pak povolte a poklesněte s pánví s měrem k zemi.



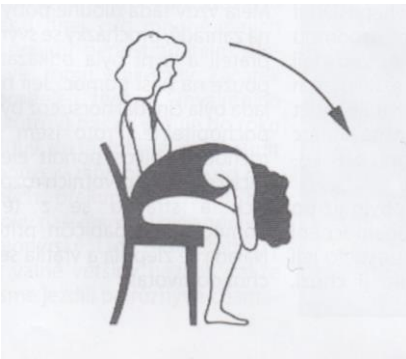
4. Vsedě s protaženýma nohama se snažte předklonit a dosáhnout prsty rukou špiček nohou. Je důležité přibližovat se hrudníkem ke stehnům, ne ohýbat ramena. Dosáhneme toho tak, že s každým výdechem necháváme vlastní vahou klesnout hrudník níž.



5. Postavte se za židli, vyrovnejte páteř a pak se vzpřímeným trupem bez předklánění provedte pomalu dřep. Břicho je vtažené, pánev podsazená. Snažte se celá chodidla držet na podložce bez zvedání pat. S nádechem se postavíme. Nemusí to být úplně dřep. Stačí pokrčit kolena.



6. Posadte se s rukama v klíně, kolena mírně od sebe. S výdechem pomalu spouštějte do předklonu hlavu, ramena páteř obratel po obratli do předklonu a odpočíně si. Až si vyberete příslušný nádech, pomalu se kulatě posazujte do vzpřímeného sedu, hlava nakonec. Vzpíráme se o chodidla.



Mám nápad. Nedonutíte se k pravidelnému cvičení?

Tak si dejte závazek, že každý den provedete třeba cvik č.5 10x, 20x, 30x, 100x.....

Ivana