PROTÁHNI SE U STOLU

U počítače sedíme dlouho. Tělo ale chce pohyb – a dá se hýbat i na židli.



NEJDŘÍV SE POSAĎ JAKO ROBOT

1. Posuň se dopředu na kraj židle.
2. Obě chodidla celá na zemi.
3. Záda rovně, jako by tě za vlasy táhla nitka ke stropu.

1 OBEJMI SI KOLENO

3× KAŽDOU NOHOU



1. Seď rovně. Zvedni jedno koleno k hrudníku.
2. Obejmi ho oběma rukama a přitáhni si ho blíž.
3. Druhá noha zůstává celá na zemi. Záda pořád rovně!
4. Pět pomalých nádechů – pak pomalu nohu dolů a vyměň.

2 UDĚLEJ Z NOHY ČTYŘKU

2× KAŽDOU NOHOU



1. Kotník jedné nohy polož na koleno druhé nohy.
2. Koleno nahoře nech volně spadnout do strany – noha teď vypadá jako číslo 4.
3. Jednu ruku dej na koleno, druhou na kotník. Seď rovně a dýchej.
4. Napočítej do deseti a vyměň nohy.

PRO STARŠÍ S rovnými zády se pomalu předkloň. Ucítíš to v boku a ve spodní části zad.

POZOR Cvič pomalu a dýchej. Protahování nesmí bolet – když něco bolí, přestaň a řekni průvodci.

KOLIKRÁT JSEM SE DNES PROTÁHL/A?

Za každé protažení jedno kolečko vybarvi. Zkus to i doma, když dlouho sedíš.