PROTÁHNI SE U STOLU 2

Dva nové cviky – tentokrát pro záda, ramena a krk, které se u klávesnice hrbí.

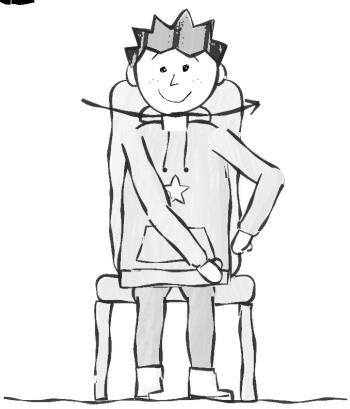


NEJDŘÍV SE POSAĎ JAKO ROBOT

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 OTOČ SE JAKO SOVA

2× NA KAŽDOU STRANU



1. Seď rovně, chodidla na zemi.
2. Jednu ruku polož na opačné koleno. Druhou se chyť opěradla vedle sebe.
3. S výdechem se pomalu otoč k ruce na opěradle. Hlava se otáčí s tebou – koukni dozadu jako sova.
4. Pět pomalých nádechů, pak se vrať a otoč se na druhou stranu.

2 ROZTÁHNI KŘÍDLA

3×



1. Seď rovně. Propleť prsty a dej dlaně za hlavu.
2. Lokty roztáhni do stran jako křídla a pomalu je táhni dozadu.
3. Hlavu rukama netlač – jen se o ně lehce opři. Brada zůstává rovně.
4. Pět pomalých nádechů, pak lokty povol.

PRO STARŠÍ Natáhni ruku před sebe dlaní dopředu, prsty nahoru. Druhou rukou si jemně přitáhni prsty k sobě. Deset vteřin, pak druhá ruka.

POZOR Otáčej se jen tak daleko, jak to jde samo – nikdy ne silou. Protahování nesmí bolet. Když něco bolí, přestaň a řekni průvodci.

KOLIKRÁT JSEM SE DNES PROTÁHL/A?

Za každé protažení jedno kolečko vybarvi. Zkus i cviky z minula: koleno a čtyřku.