PROTÁHNI SE U STOLU 3

Dva nové cviky – pro ramena, krk a bok, které u obrazovky ztuhnou.

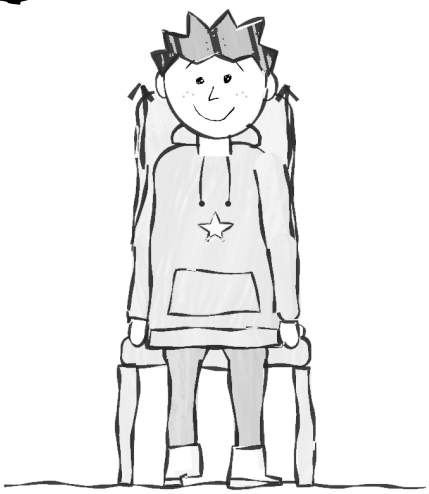


NEJDŘÍV SE POSAĎ JAKO ROBOT

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 SCHOVEJ SE JAKO ŽELVA

5×



1. Seď rovně, ruce volně podél těla.
2. S nádechem vytáhni ramena nahoru k uším – hlava zalézá do krunýře.
3. Tři vteřiny vydrž.
4. S výdechem ramena pusť dolů, ať těžce spadnou. Želva vykoukne ven.

PRO STARŠÍ

Žirafa: pomalu nakloň ucho k rameni. Pět nádechů, pak druhá strana. Hlavou nikdy nekruž dozadu.

2 NATÁHNI SE PRO BANÁN

2× NA KAŽDOU STRANU



1. Seď rovně, chodidla na zemi. Jednou rukou se chyť sedáku.
2. Druhou ruku zvedni nad hlavu, jako by nahoře na stromě visel banán.
3. Pomalu se ukloň na stranu, ke které ruka míří. Cítíš, jak se ti natahuje bok?
4. Pět pomalých nádechů, pak se narovnej a vyměň ruce.

POZOR Ukláněj 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: sovu a křídla.

