

Během cvičení udržuj své
tělo zcela zpevněné!
Nespěchej, pohyby prováděj
pomalu a hezky plynule!

Ps:

Prováděj jeden cvik po druhém – žádný nevynechej.

Po každém si dej minutku pauzu nebo méně.

Kruháček si projdi jednou,
nebo klidně dvakrát, pokud máš ještě sílu.

Při cvičení na zemi doporučujeme použít podložku.



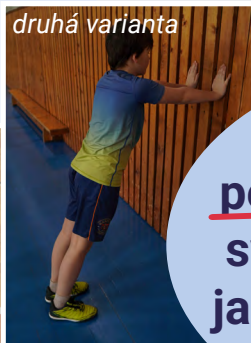
1 min.
pauza

1-2x



Kruháček s vlastní vahou č. 3

Lavička



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Horní končetiny na šíři ramen.

Ruce pod rameny.

Ruce opřené po celé ploše.

Prsty rukou směřují vpřed.

Dolní končetiny na šíři boků.

provedení

1. Vydrž v základní poloze.

Jak dlouho? Počítej pomalu do 8–12

Oblast cvičení: celé tělo kromě dolních končetin.

Představ si, že jsi pevná lavička! Udržíš své tělo úplně rovné, jako by na tobě někdo seděl?



*kruháček s vlastní vahou č. 3
cvik č. 1*

Nindža bojovník



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dlaně směřují dolů.

Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: horní končetiny a záda



provedení

1. S výdechem pokrč horní končetiny za tělem a hřbet rukou polož na záda.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Vyzkoušej si
bojový pohyb
nindži



*kruháček s vlastní vahou č. 3
cvik č. 2*

Kleště



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

- Položená hlava.
- Bedra přitisklá k zemi.
- Ruce opřené po celé ploše.
- Dolní končetiny u sebe.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: dolní končetiny a břicho

provedení

1. S výdechem zvedni hlavu a horní část trupu, a současně zvedni a pokrč jednu dolní končetinu.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Střídavě jednou a pak druhou dolní končetinou.

Taky ti tento pohyb připomíná kleště?



*kruháček s vlastní vahou č. 3
cvik č. 3*

Čáp



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Položená hlava.

Bedra přitisklá k zemi.

Hřbety rukou opřené o zem.

Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: prsa a záda

provedení

1. S výdechem zvedni obě natažené horní končetiny a tleskni.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Pohybuj horními končetinami, jako když čáp klape zobákem.



Pružný klíč



Už jsi někdy viděl
takto pružný klíč?

základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Ruce s propletenými prsty podpírají položenou hlavu.

Bedra přitisklá k zemi.

Chodidla u sebe.

Kolena od sebe.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: břicho

provedení

1. S výdechem zvedni hlavu a horní část trupu.
2. S nádechem zpět do základní polohy.



kruháček s vlastní vahou č. 3
cvik č. 5

Krab



základní poloha

Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Hlava a trup v jedné rovině.

Dolní končetiny dál od sebe, než je šíře boků.

Kolena a špičky nohou směřují mírně do stran.

Kolikrát? 8–12×.

Oblast cvičení: dolní končetiny a hýždě



provedení

1. S výdechem se postav na špičky.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Vyzkoušej si
polohu kraba.

