

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.

Zvol si tak velkou PET lahev a tolik vody, aby se ti s ní
dobře a s úsměvem cvičilo.



1 min.
pauza



Kruháček s PET lahví č. 1



Prkno



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 na širší boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: celé tělo

provedení

1. S výdechem zvedni boky do polohy zobrazené na obrázku a chvíli vydrž.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Zpevni se
jako prkno.



kruháček s PET lahví č. 1
cvik č. 1

Lachtan



základní poloha

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

Hlava na zemi.

Lahev opřena o krk.

Lokty na zemi.

Dolní končetiny u sebe.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: trup

provedení

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

Lachtan kývá hlavou nahoru a dolu.



kruháček s PET lahví č. 1
cvik č. 2

Kancelářská židle



základní poloha

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

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: horní a dolní končetiny



provedení

1. S nádechem proved' velký krok vpřed jednou dolní končetinou tak, aby byla přední a zadní dolní končetina pokrčená a současně natáhni obě horní končetiny před tělem.
2. S výdechem zpět do základní polohy.

Střídavě jednou a pak druhou dolní končetinou.

Zaujmi polohu
kancelářské židle:
dolní končetina jako
sedátko, trup a hlava
jako opěrátko, paže
jako opěrky.



kruháček s PET lahví č. 1
cvik č. 3

Strom



základní poloha

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

- Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.
- Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: trup



provedení

- 1.** S výdechem se ukloň na jednu stranu.
- 2.** S nádechem zpět do základní polohy.

Střídavě na jednu a druhou stranu.

Pohybuj se jako strom ve větrném počasí.



kruháček s PET lahví č. 1
cvik č. 4

Kolotoč



základní poloha

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

Hlava a trup v jedné rovině.
Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 8–12× jedno kolo

Oblast cvičení: dolní končetiny



provedení

1. Podávej si lahev kolem dolních končetin.

V polovině cvičení změň směr.

Otáčej lahev kolem dolních končetin, jako když se točí kolotoč.



kruháček s PET lahví č. 1
cvik č. 5

Had



základní poloha

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

Hlava zvednutá nad zemí (*sleduj lahev před sebou*).

Dolní končetiny u sebe.

Kolikrát? 8–12× přendej lahev

Oblast cvičení: horní končetiny a trup



provedení

1. S nádechem přendej lahev na druhou stranu.

2. S výdechem přendej lahev zpět.

Had se nemůže rozhodnout, kterou stranou se proplazí kolem překážky.



kruháček s PET lahví č. 1
cvik č. 6