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.

1 min. pauza

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

1–2×

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.

Kruháček s PET lahví č. 2

Dělník

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: celé tělo

provedení

1. S nádechem proveď dřep a polož lahev na zem.
2. S výdechem zpět do základní polohy.

Představ si, že jsi dělník, který pokládá jednu cihlu za druhou a staví pevnou zeď domu.

kruháček s PET lahví č. 2
cvik č. 1

Batman v posilovně

základní poloha

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

- Hlava, trup a horní část dolních končetin v jedné rovině.
- Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12×
Oblast cvičení: trup

provedení

1. S výdechem otoč horní polovinu těla na jednu stranu.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Střídavě na jednu a druhou stranu.

kruháček s PET lahví č. 2
cvik č. 2

Kamion

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 zaujmi polohu zobrazenou na obrázku a párkrát otoč lahví, jako by to byl volant.
2. S výdechem zpět do základní polohy.

Letadlo

základní poloha

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

Hlava a trup v jedné rovině.

Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12×

Oblast cvičení: trup

provedení

1. S výdechem otoč horní polovinu těla na jednu stranu a polož lahev na zem.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Střídavě na jednu a druhou stranu.

Představ si, že tvá lahev je letadlo, které vzlétá, letí přes hory a opět přistává.

kruháček s PET lahví č. 2
cvik č. 4

Klokan

základní poloha

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

Hlava v mírném předklonu *(sleduj prostor pod sebou)*.

Trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12× přeskoč překážku

Oblast cvičení: dolní končetiny

provedení

1. S nádechem přeskoč překážku na druhou stranu.
2. S výdechem přeskoč překážku zpět.

kruháček s PET lahví č. 2
cvik č. 5

Stěrače

základní poloha

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

- Položená hlava.
- Bedra přitisklá k zemi.
- Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12×
Oblast cvičení: horní končetiny a trup

provedení

1. S výdechem otoč horní polovinu těla na jednu stranu a dotkni se země.
2. S nádechem zpět do základní polohy.

Střídavě na jednu a druhou stranu.

Pohybuj horními končetinami jako stěrače na autě.

kruháček s PET lahví č. 2
cvik č. 6