

Nezapomeň plynule dýchat.



Při cvičení na zemi doporučujeme použít podložku.



Protažení č. 1



Sněženka



základní poloha

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

Hlava a trup v jedné rovině.

Jak dlouho? Počítej pomalu do 15–20.

Oblast protažení: zadní strana krku



provedení

1. Chytni se za hlavou a s výdechem předkloň hlavu do pocitu tahu.
2. Vydrž v této poloze a plynule dýchej.

Zaujmi polohu sněženky,
která má sklopený květ.



*protažení po kruháčku č. 1
cvik č. 1*

Zvoneček



základní poloha

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

Hlava a trup v jedné rovině.

Jak dlouho? Počítej pomalu do 15–20.

Oblast protažení: pravá a levá strana krku



provedení

1. Polož ruku na ucho a s výdechem jemně tlač hlavu směrem k rameni do pocitu tahu.
2. Vydrž v této poloze a plynule dýchej.

Po docvičení to samé na druhou stranu.

Pohybuj hlavou ze strany na stranu jako zvoneček.



protahení po kruháčku č. 1
cvik č. 2

Slon



základní poloha

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

Hlava a trup v jedné rovině.

Jak dlouho? Počítej pomalu do 15–20.

Oblast protažení: horní končetiny



provedení

1. Zaujmi polohu slona a plynule dýchej ústy.

Horní končetina, připomínající chobot, je natažená.

Po dokončení cvičení vyměň horní končetiny.

Vyzkoušej polohu
slona.



protahení po kruháčku č. 1
cvik č. 3

Vrtule



základní poloha

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

Položená hlava na horní končetině.

Dolní končetiny u sebe

Jak dlouho? Počítej pomalu do 15–20.

Oblast protažení: prsa

provedení

1. S výdechem otoč horní polovinu těla na druhou stranu a podívej se za sebe.
2. Vydrž v této poloze a plynule dýchej.

Po dokončení cvičení si lehni na druhý bok a opakuj to samé.

Zatoč se jako vrtule
vrtulníku, ale pomalu.



protahení po kruháčku č. 1
cvik č. 4

Novorozenec



Jdi do polohy
novorozence.

základní poloha

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

Položená hlava.

Bedra přitisklá k zemi.

Jak dlouho? Počítej pomalu do 15–20.

Oblast protažení: bedra

provedení

1. S výdechem přitáhni kolena k tělu do polohy novorozence.
2. Vydrž v této poloze a plynule dýchej.



protahení po kruháčku č. 1
cvik č. 5

Vítr



základní poloha

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

Hlava, trup a horní část jedné dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny na širší boků.

Jak dlouho? Počítej pomalu do 15–20.

Oblast protažení: bedro-kyčlo-stehenní



provedení

1. S výdechem posuň tělo dopředu a boky tlač dolů k zemi.
2. Vydrž v této poloze a plynule dýchej.

Po dokončení cvičení vyměň dolní končetiny.

Natáhni se dopředu, jako by ti vítr foukal do zad.



protahení po kruháčku č. 1
cvik č. 6

Pata



základní poloha

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

- Hlava opřena o horní končetiny.
- Lokty na zemi.
- Dolní končetiny u sebe.

Jak dlouho? Počítej pomalu do 15–20.

Oblast protažení: přední strana stehen

provedení

1. S výdechem přitáhni patu k hýždím.
2. Vydrž v této poloze a plynule dýchej.

Po dokončení cvičení vyměň dolní končetiny.

Zvládneš se dotknout
patou hýždí?



protahení po kruháčku č. 1
cvik č. 7

Prkno



základní poloha

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

Položená hlava.

Bedra přitisklá k zemi.

Jak dlouho? Počítej pomalu do 15–20.

Oblast protažení: vnitřní strana stehen

provedení

1. S výdechem posuň nataženou dolní končetinu do strany do pocitu tahu.
2. Vydrž v této poloze a plynule dýchej.

Po dokončení cvičení vyměň dolní končetiny.

Pohybuj
dolní končetinou do
strany a nechej ji po
celou dobu zpevněnou
jako prkno.



protahení po kruháčku č. 1
cvik č. 8

Motokára



základní poloha

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

Hlava položená na skrčené horní končetině.

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Jak dlouho? Počítej pomalu do 15–20.

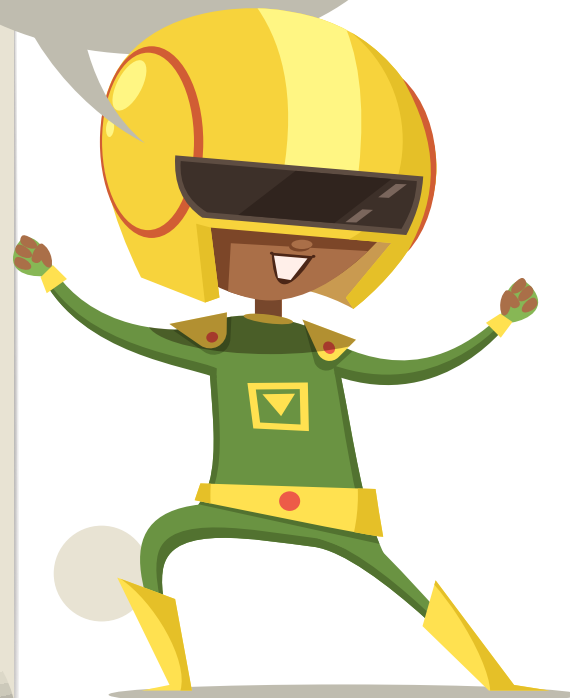
Oblast protažení: zadní strana dolních končetin

provedení

1. S výdechem se chytň za špičky nohou nebo tam, kam dosáhneš.
2. V této poloze se lehce ukláněj na jednu a druhou stranu a plynule dýchej.

Dolní končetiny jsou stále natažené.

Zvládneš projet všemi zatáčkami při jízdě na motokáře?



protahení po kruháčku č. 1
cvik č. 9