

Nezapomeň plynule dýchat.



Při cvičení na zemi doporučujeme použít podložku.



Protažení č. 2



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.



protahování po kruhátku č. 2
cvik 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.



protahování po kruhářku č. 2
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.

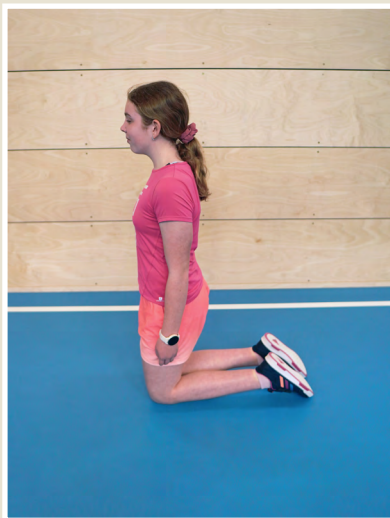
Po dokončení cvičení vyměň horní končetiny.

Vyzkoušej polohu slona.



protahení po kruháčku č. 2
cvik č. 3

Kočí tlapky



základní poloha

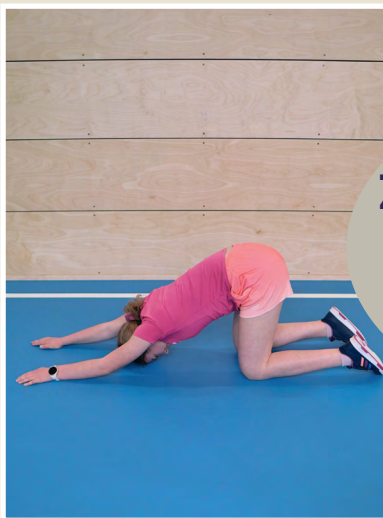
Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Hlava, trup a horní část dolních končetin v jedné rovině.

Dolní končetiny na širší boků.

Jak dlouho? Počítej pomalu do 15–20.

Oblast protažení: prsa



provedení

1. S výdechem polož ruce co nejdál před tělo a zaujmi polohu zobrazenou na obrázku.
2. Vydrž v této poloze a plynule dýchej.

Zaujmi polohu kočky, která si protahuje přední tlapky.



protahení po kruháčku č. 2
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. 2
cvik č. 5

Vydra



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: bedro-kyčlo-stehenní

provedení

1. S výdechem přitáhni zvednuté koleno k trupu.
2. Vydř v této poloze a plynule dýchej.

Po dokončení cvičení vyměň dolní končetiny.

Lehni si na záda
jako vydra, která pluje
po řece.



protažení po kruháčku č. 2
cvik č. 6

Luk a šíp



**Přitlač patu k hýždím,
jako když napínáš luk
na vystřelení šípu.**

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: přední strana stehen

provedení

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

Po docvičení si lehni na druhý bok a proved' to samé s druhou dolní končetinou.



*protahení po kruháčku č. 2
cvik č. 7*

Gorila



Postav se
jako gorila.

základní poloha

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

Hlava a trup v jedné rovině.
Dolní končetiny daleko od sebe.

Jak dlouho? Počítej pomalu do 15–20.

Oblast protažení: vnitřní strana stehen

provedení

1. S výdechem zatlač horními končetinami na vnitřní stranu dolních končetin tak, aby se kolena od sebe oddálila.
2. Vydrž v této poloze a plynule dýchej.



protahení po kruháčku č. 2
cvik č. 8

Borůvky



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.

Jak dlouho? Počítej pomalu do 15–20.

Oblast procvičení: zadní strana dolních končetin



provedení

1. S výdechem proved' maximální předklon a pohybuj prsty, jako když sbíráš borůvky.

2. Vydrž v této poloze a plynule dýchej.

Dolní končetiny jsou stále natažené.

Sbírání
borůvek



protažení po kruháčku č. 2
cvik č. 9