

Pohyby jsou bez výdrže (to znamená, že jeden cvik provádíš bez zastavení).

Nezapomeň plynule dýchat.



Při cvičení na zemi doporučujeme použít podložku.



Rozcvička č. 2



Přechod pro chodce



základní poloha

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

Hlava a trup v jedné rovině.

Kolikrát? 8–12× dohromady

Oblast rozcvičení: krk



provedení

1. Podívej se na jednu stranu až po pocitu tahu.

Střídavě na jednu a pak na druhou stranu.

Otáčej hlavu na jednu a druhou stranu, jako když se rozhlížíš před přecházením silnice.



rozcvička č. 2
cvik č. 1

Vozík



základní poloha

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

Hlava a trup v jedné rovině.

Kolikrát? 4–6× na jednu stranu

Oblast rozcvičení: ramena



provedení

1. Prováděj rameny malé kroužky na jednu stranu.

Poté na druhou stranu.

Pohybuj rameny,
jako když se otáčí kola
vozíku.



Vrabčák



základní poloha

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

Hlava a trup v jedné rovině.
Dolní končetiny u sebe.

Kolikrát? 4–6×

Oblast cvičení: lokty a zápěstí



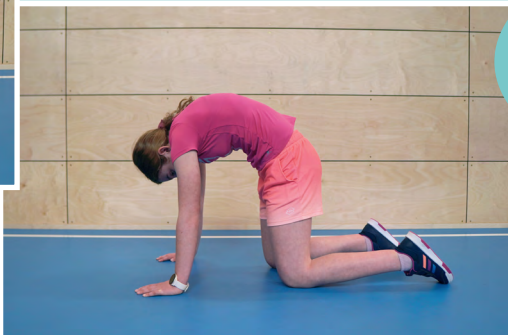
provedení

1. Pokrč horní končetiny a dotkni se prsty ramen.
2. Zpět do základní polohy.

Pohybuj horními končetinami jako vrabčák křídly.



Kočka



základní poloha

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

- Hlava a trup 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. Prohni záda do oblouku.
2. Zpět do základní polohy.

Kolikrát? 4–6×

Oblast cvičení: bedra a hrudník

Protáhni se
jako kočka.



Tulipán



základní poloha

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

Hlava a trup v jedné rovině.

Kolikrát? 4–6×

Oblast rozcvičení: trup a horní končetiny



provedení

1. Zvedni horní končetiny co nejvýš a vytáhni se za nimi trupem až do pocitu tahu.
2. Zpět do základní polohy.

Proměň se v květy tulipánu, které se v noci zavírají a ráno opět otevírají.



Hula Hop



základní poloha

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

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny na širší boků.

Kolikrát? 4–6× na jednu stranu

Oblast rozcvičení: pánev



provedení

1. Prováděj kroužení boky.

Po dokončení cvičení na jednu stranu opakuj totéž na druhou stranu.

Otáčej boky,
jako bys kolem těla
točil/točila obruč
hula hop.



Houpačka



základní poloha

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

Hlava, trup a jedna dolní končetina v jedné rovině.

Kolikrát? 4–6× celý pohyb (vpřed a vzad)

Oblast rozcvičení: kolena a kotníky



provedení

1. Pohybuj dolní částí dolní končetiny a nohou směrem vpřed a vzad.

Po dokončení cvičení na jednu dolní končetinu opakuj totéž na druhou dolní končetinu.

Pohybuj dolní končetinou, jako když se houpá houpačka.



Surfař | Surfařka



základní poloha

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

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny co nejdál od sebe.

Kolikrát? 8–12× dohromady

Oblast rozcvičení: dolní končetiny a kyčle



provedení

1. Pokrč jednu dolní končetinu a přenes na ni váhu, druhou nech nataženou.
2. Zpět do základní polohy.

Střídavě jednou a druhou dolní končetinou.

Nakláněj se na jednu a druhou stranu, jako při jízdě na surfu.



rozcvička č. 2
cvik č. 8

Plameňák



základní poloha

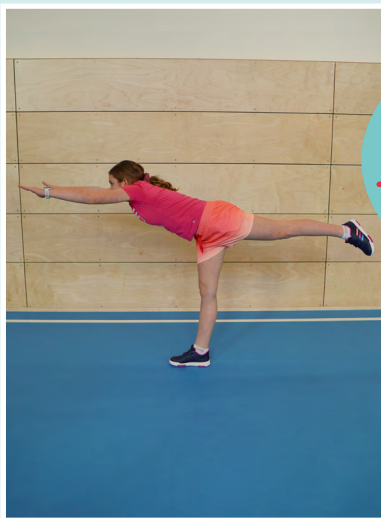
Zaujmi polohu jako na obrázku a zaměř se na následující body.

Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.

Dolní končetiny na šíři boků.

Kolikrát? 8–12× dohromady

Oblast rozcvičení: celé tělo



provedení

1. Postav se na jednu dolní končetinu, přesuň natažené horní končetiny vpřed a druhou nataženou dolní končetinu vzad až do pocitu tahu.
2. Zpět do základní polohy.

Střídavě jednou a pak druhou dolní končetinou.

Pohyby prováděj rychleji.

Zaujmi polohu plameňáka, který stojí na jedné noze.

