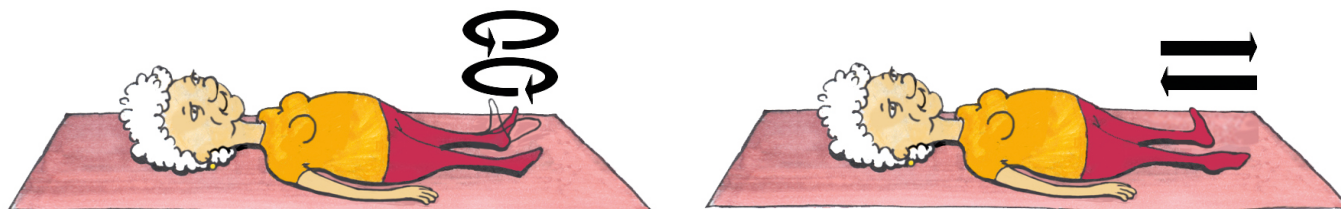


Cvičíme doma 1 / cvičení vleže

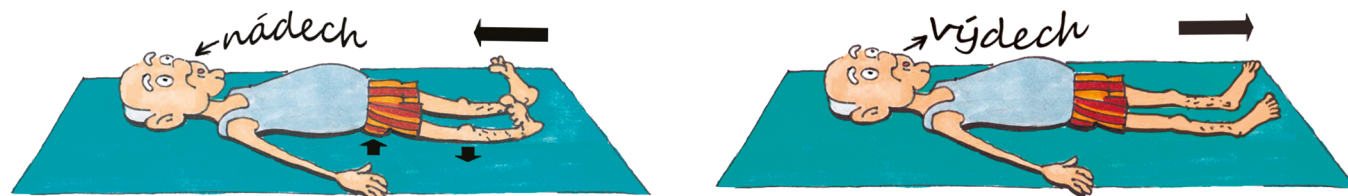
Nedostanete se ven na čerstvý vzduch? I tak stojí za to udržovat se v kondici a svěží. Lehkým cvičením si zlepšíte celkovou pohyblivost a svalovou sílu. Věděli jste, že pohyb je důležitý i např. pro dobrou činnost mozku? Kdykoliv se vám bude chtít, otevřete okno (nebo o to někoho poproste) a jděte na to. Podpoříte tak činnost oběhového systému a předejdete i otokům nohou. Doporučujeme začít cvičením vleže. Určitě respektujte své aktuální pohybové možnosti i zdravotní stav. Cvičení by nemělo vyvolávat nepříjemné pocity, dušnost či bolest.

Cvičení vleže

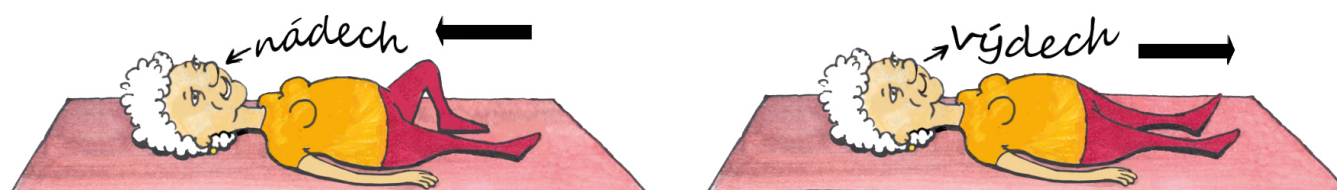
Ležíte na zádech, ruce máte volně podél těla, nohy natažené s koleny i špičkami směřujícími ke stropu. Hlavu lze mírně vypodložit, abyste se v přílišném záklonu necítili nepohodlně. Každý cvik zopakujte nejlépe 5x, není-li uvedeno jinak.



Zakružte kotníky nejprve v jednom směru, poté ve druhém. Obměnou tohoto cviku je přitahování a propínání špiček nohou, buď střídavě, nebo obě současně.



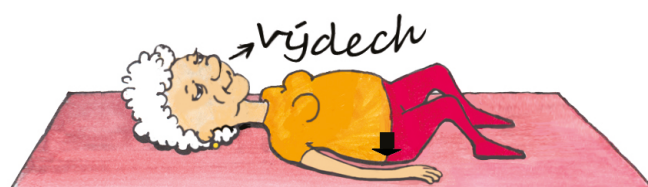
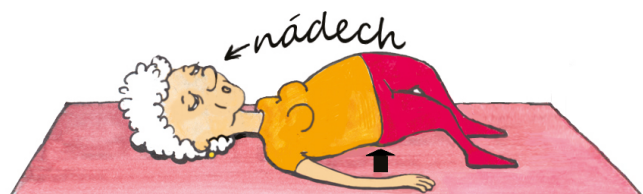
S nádechem přitáhněte špičky, zatlačte kolena do lůžka/podložky a zároveň se pokuste stáhnout hýždě co nejvíce k sobě. S výdechem vše povolte.



Sunutím po podložce pokrčte nohu v kolenu, snažte se koleno držet kolmo ke stropu. Poté vraťte zpět do natažení. Nohy střídajte.



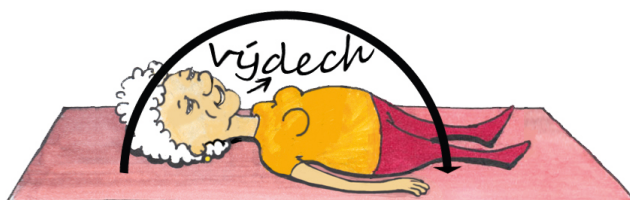
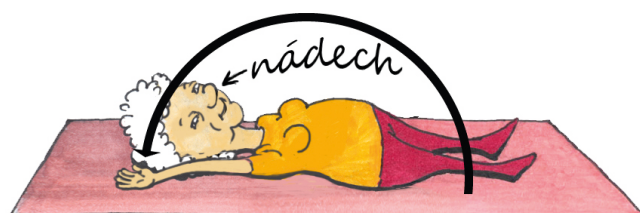
Nataženou nohu se špičkou ke stropu s nádechem unožujte po podložce do strany (ke kraji lůžka/podložky). S výdechem vraťte zpět. Nohy střídejte.



Pokrčte obě nohy v kolenou a opřete chodidly o podložku. S nádechem pomalu zvedejte pánev nad podložku (vydržte 2–3 sekundy), s výdechem vraťte zpět na podložku.



Obě pokrčené nohy, kolena u sebe, s výdechem přetácejte pomalu vpravo (jen do příjemného protažení, není nutné přetáčet až na podložku), s nádechem vraťte zpět na střed. Pokračujte vlevo.



Nohy natáhněte, nebo pokrčte v kolenou a opřete o chodidla. S nádechem vzpažte pomalu ruku až za hlavu, s výdechem vraťte zpět k tělu. Opakujte druhou rukou. Ruce vystřídejte 3–5x.



Překřižte předloktí před tělem, chytte se za lokty a zkuste před hrudníkem opisovat co největší kroužky. Nejprve 3x ve směru hodinových ručiček, poté i v opačném. Pravidelně dýchejte, rozsah kroužků můžete postupně zvětšovat.