

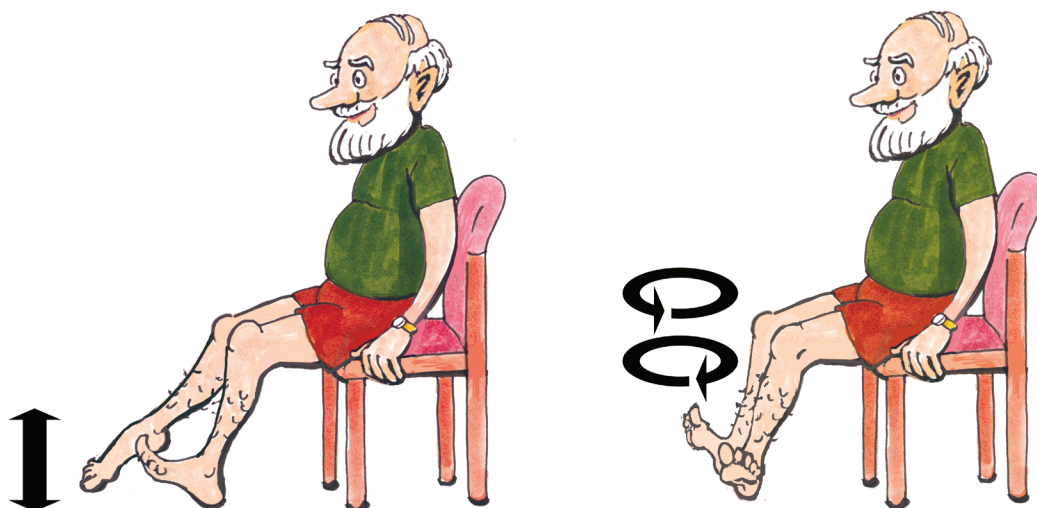
Cvičíme doma 2 / cvičení vsedě

Chybí vám pobyt na čerstvém vzduchu, ale nepřišli jste o chuť udržovat se v kondici? Pokud máte za sebou bez větších obtíží cvičení vleže, jste připravení zkusit cvičení vsedě. Otevřete okno a jděte na to.

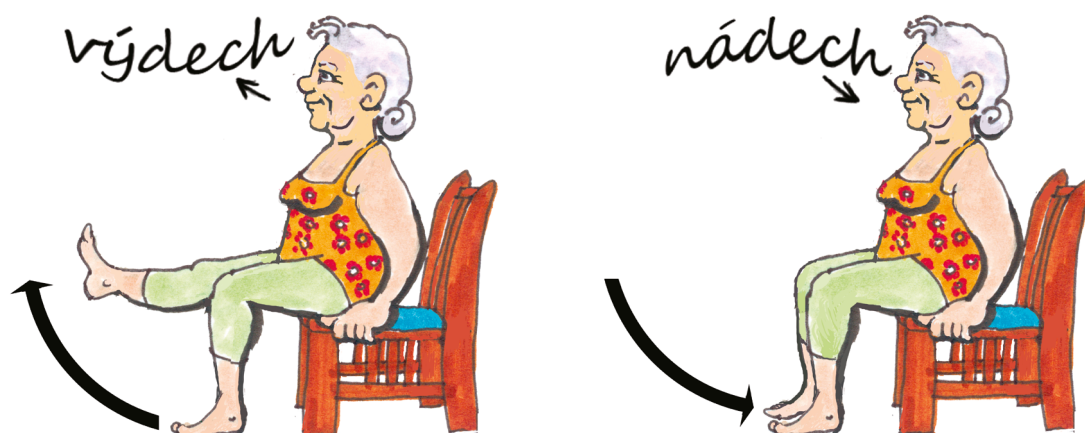
Stejně jako u předchozího cvičení začněte kdykoliv, vždy však respektujte své aktuální pohybové možnosti i zdravotní stav. Cvičení, které podpoří činnost oběhového systému a pomůže předejít vzniku otoků nohou, by nemělo vyvolávat nepříjemné pocity, dušnost či bolest.

Cvičení vsedě

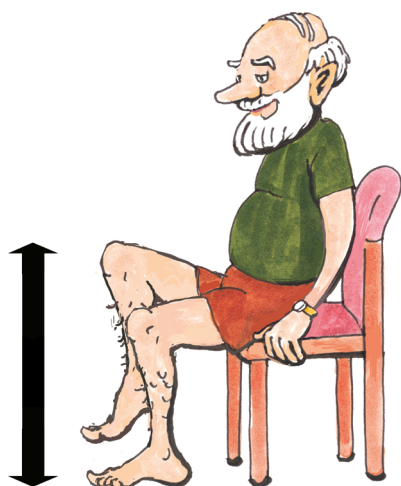
Sedíte vzpřímeně na židli, díváte se před sebe, chodidla máte opřená o podlahu (dbejte, aby vám neklouzala). Každý cvik zopakujte nejlépe 5x, není-li uvedeno jinak.



Střídavě nebo současně přitahujte nohy v kotnících (fajfky) a propínejte (špičky), případně zakružte kotníky na jednu a pak na druhou stranu.



Střídavě natahujte nohy v kolenou, s výdechem se snažte až o úplné natažení v kolenním kloubu se špičkou směřující ke stropu.



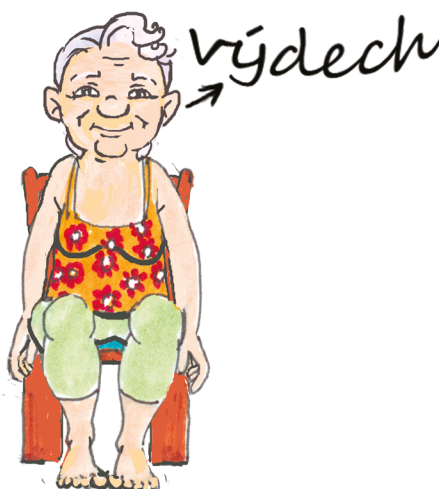
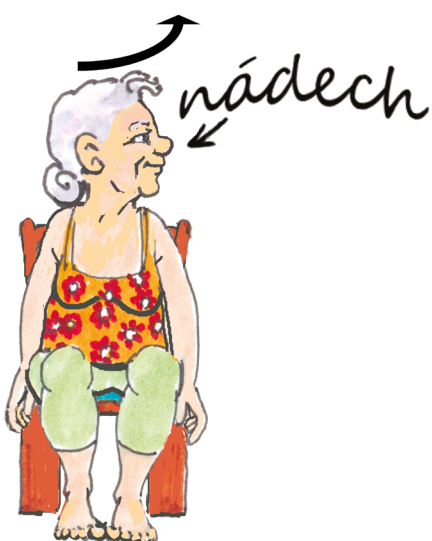
Pochodujte na místě, kolena zvedejte ke stropu. Snažte se přitom nezaklánět.



Předpažte a pomalu boxujte.



Nechte nohy pevně na zemi a s nádechem se vytahujte za jednou nataženou rukou ke stropu, s výdechem vraťte ruku zpět. Ruce střídějte, opět se snažte udržet vzpřímeně, bez zaklání.



Dívejte se před sebe, ruce nechte volně podél těla, nehrbte se. S nádechem se pomalu podívejte za levé rameno, s výdechem se vraťte zpátky. S dalším nádechem pokračujte vpravo, opakujte 3–5x.