

SESTAVA NA PROTAŽENÍ CELÉHO TĚLA

Ahoj děti, posílám Vám několik cviků na protažení páteře po dlouhém sezení za počítačem. A moc pozdravuji ty děti, které navštěvovaly jógu a pravidelně cvičí i v koronavirovém období. Cvičení zdar!!

KOČKA

Klečíme na kolenou, ruce opřeny o podložku, dlaně pod rameny.

S NÁDECHEM se prohne v zádech, koukneme na sluníčko a vystrčíme zadeček.

S VÝDECHEM se vyhrbíme v zádech, koukneme na břicho a stáhneme zadeček.

TYGŘÍK

Klečíme na kolenou, ruce opřeny o podložku a z kočičky se stane tygřík.

S NÁDECHEM zanožíme levou nohu ohnutou v kolenu, chodidlo do fajfky.

S VÝDECHEM přiblížíme ohnuté koleno k čelu. S nádechem znovu zanožíme a

s výdechem vrátíme koleno na podložku.

ZAJÍČEK

Sedíme na patách, ruce položené na stehnech.

S NÁDECHEM ruce vzpažíme ke sluníčku, dlaněmi dopředu, záda pěkně narovnaná.

S VÝDECHEM se předkloníme, položíme čelo na podložku a ruce necháme natažené.

KOBYLKA

Ležíme na břišku, čelo opřené o podložku, ruce položené podél těla, dlaněmi dolů.

S NÁDECHEM stáhneme zadeček, zádočnými svaly vytáhneme nohy mírně nad podložku,

ruce zůstávají položené na podložce dlaněmi dolů, čelo mírně zvedneme.

S VÝDECHEM vracíme pomaličku nohy na podložku. Hlavu položíme na tvář a úplně se

uvolníme.

SRNKA

Ležíme na břišku, bradu si opřeme o dlaně.

S NÁDECHEM přitahujeme patu jedné nohy k zadečku a nárt druhé nohy k podložce.

S VÝDECHEM nohy vystřídáme pomalým tahem.

ROVNOVÁŽNÁ POZICE - STROM

S NÁDECHEM zaujmeme rovnovážnou pozici a koukáme na nehybný bod před sebou.

