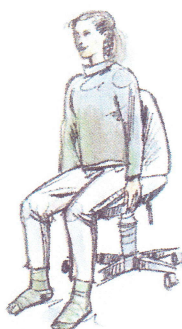


BUĎ AKTIVNÍ I PŘI PRÁCI VSEDE



Správný (korigovaný) sed

(občas si jej uvědom)
 krční páteř protažena
 ramena uvolněna
 trup vzpřímený
 kolena mírně od sebe
 chodidla pevně na podložce

Tak neseď!



Dynamický sed

(střídejí polohy vsedě)

Varianty:

- kroužení pánve
- náklon trupu i do stran
- stažení a povolení hýždí (břicha)
- tlak chodidel do podložky a uvolnění

PROTAHOVACÍ CVIKY

- paže vytoč zevně
- prsty roztáhni



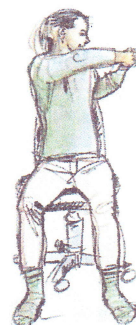
- propleť prsty (dlaně směřují ke stropu)
- protáhni paže vzhůru



- ukláněj se s nataženou paží střídavě na obě strany



- zaklesni prsty za háček
- otáčej trup k oběma stranám



UVOLŇOVACÍ CVIKY

- uvolni se do předklonu



- uvolni se opřením paží o stůl (při únavě očí dej dlaně přes oči)

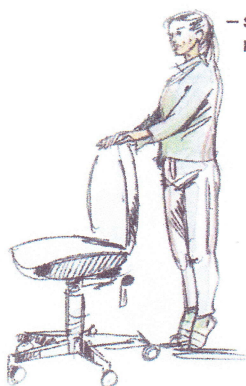


Varianty:

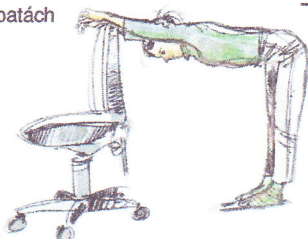
- občas protřepej ruce i celé paže
- občas dej nohy do zvýšené polohy přes oči

CVIKY VSTOJE

- střídej stoj na špičkách a na patách



- protáhni se s rovnými zády



- opři dlaně o bedra, plynule a lehce se zakloň



Doporučujeme:

- cvíky prováděj pomalu a plynule
- dýchej zhluboka, nezadržuj dech
- v dosažené poloze cvíku setrvej 3-5 sekund
- dle možnosti se občas postav a projdi