

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

0:16

Sedíme na židli, srovnáme chodidla, vytáhneme se za hlavou, srovnáme záda (neopíráme se o opěradlo). Budeme roznožovat kolena - kolena jdou od sebe a paty je následují, zpět a znovu od sebe. Necháme roznoženo a srovnáme si chodidla tak, aby paty byly pod kolena a špičky směřovaly tam, kam směřuje stehno.

0:49

Několikrát zvedneme prsty od podložky a povolíme.

1:05

Několikrát zvedneme celou špičku jedné nohy (prsty zůstávají natažené), povolíme, a druhou špičku, povolíme.

1:19

Zvedneme patu - pata se zvedá nad místo, kde stála, opírá se o kloub pod palcem a o palec, sedací kost tlačí do židle. Uvolníme a totéž druhou patou. Několikrát zopakujeme a vrátíme nohy rovně před sebe.

1:50

Budeme se předklánět - ruce leží uvolněně na stehnech, hlava se vytahuje směrem ke stropu, ramena jsou spuštěná a roztažená doširoka. S pevným bříškem a s rovnými zády se opakovaně předkloníme a nazpátek se vrátíme tlakem do chodidel. Ohýbáme se ne v pase, ale v kyčlích a tříselech.

2:37

Několikrát zatneme ruce v pěst a povolíme a vytáhneme prsty co nejdál.

2:53

Otočíme dlaně ke stropu a několikrát hneme prsty tak, že bříska posledních článků se snaží dosáhnout k zápěstí. Pak ruce uvolníme a spustíme podél těla.

3:22

Několikrát zvedneme ramena k uším a stáhneme zpět. Lokty zůstávají natažené.

3:38

Vrátíme dlaně na stehna a srovnáme si chodidla. Během cvičení se někdy stává, že pozice nohou se nám rozjede, takže si nohy čas od času zkontrolujeme a vrátíme do základní pozice.

3:59

Kýveme hlavou - velmi krátké pohyby, jako kdybychom chtěli nosem namalovat svislou čárku.

4:12

Vrtíme hlavou, jako když nesouhlasíme, přičemž mírným tahem vytahuje hlavu pořád ke stropu. Zase je to krátký pohyb.

4:28

Teď kolem toho křížku, který jsme před sebou nosem namalovali, namalujeme několik koleček na jednu stranu a pak na druhou stranu.

4:48

Uvolníme ruce a střídavě vytahujeme jednu a druhou ruku až ke stropu. Máme natažený loket, natažené zápěstí a natažené prsty.

5:17

Několikrát zvedneme obě ruce a vytahujeme se za prsty ke stropu a uvolňujeme zpět. Sedací kosti zůstávají přilepené na židli a chodidla opřená o podlahu. Prsty vytahujeme ke stropu a ramena stahujeme k uším.

5:45

Několikrát stáhneme ruce za prsty co nejdál k podlaze a uvolníme.

5:52

Stáhneme ruce a opakovaně otáčíme dlaně a palce dozadu a uvolňujeme zpět. Zápěstí přitom zůstávají uvolněná.

6:14

Ohneme ruce v loktech - lokty jsou pod rameny a prsty vytahujeme směrem dopředu. Otáčíme dlaně ke stropu a k podlaze.

6:33

Necháme dlaně otočené ke stropu, oddalujeme ruce za palci od sebe a vracíme zpět. Zápěstí a prsty jsou ve stejné výšce jako loket, jsou natažené a uvolněné.

6:57

Otočíme dlaně k podlaze, oddalujeme ruce od sebe za malíkovou hranou a vracíme zpět. Ruce opět zůstávají v zápěstích úplně volné.

7:23

Opakovaně se opřeme o jedno chodidlo a zvedneme druhé koleno, a vyměníme nohy. Důležitá je opora o chodidlo na podlaze, abychom si neublížili v bederní oblasti.

7:55

Opřeme se o jednu nohu, druhou natáhneme před sebe, položíme patu na podlahu a přitáhneme chodidlo k sobě. Ohýbáme prsty.

8:17

Ohýbáme nohu v kotníku, prsty zůstávají natažené a uvolněné, abychom nedostali křeč do chodidla nebo do lýtku.

8:38

Totéž provedeme druhou nohou. Nejprve máme chodidlo ohnuté v kotníku a ohýbáme prsty. Pak ohýbáme nohu v kotníku a prsty zůstávají volné. Pata klouže po podlaze.

9:16

Vrátíme nohy pod sebe, uvolníme je a vyklepeme. Opíráme se o patu a o palec, máme zpevněné břicho a jemnými pohyby kmitáme kolena tak, že svaly na stehnech a na lýtkách jsou úplně volné.

9:40

Uvolníme záda - sedneme si na kostrč a uvolníme se. Zvedáme se obratel po obratli, hlava jako poslední.

9:55

Pro celkové protažení páteře si zase sedneme na kostrč, ramena máme spuštěná, díváme se do klína. Vytahujeme ruce před sebe a vytáčíme dlaně nahoru a vrátíme zpátky na stehna, zvedáme se obratel po obratli, hlava jako poslední.

10:27

Ohneme předloktí jedné ruky do pravého úhlu, otočíme dlaň vzhůru a vedeme předloktí (dlaň) k lokti druhé ruky. Vracíme předloktí zpět, otočíme dlaň dolů a položíme na stehno. Totéž provedeme druhou rukou, několikrát zopakujeme. Loket zůstává pod ramenem, nevytlačujeme ho dopředu.

10:54

K pohybu rukou přidáme pohyb hlavy - podíváme se tam, kam ukazují prsty.

11:17

Ruce budou pokračovat v pohybu a hlava se teď bude dívat na druhou stranu, takže tam, kam směřuje loket.

11:38

Svěsíme paže podél těla a uvolníme. S nádechem vytáhneme paže ke stropu, protáhneme se a s výdechem je spustíme zpět.

11:52

Jednu nohu necháme na místě a druhou zasuneme kousek dozadu, opřeme se o kost pod palcem a o palec a tlačíme patu co nejvíc k podlaze. Zatlačíme do obou chodidel a tím se malinko nadzvedneme na židli. Hlídáme si, aby kolena zůstala na šířku boků.

12:34

Nohy vyměníme. Opíráme se o kloub pod palcem, o palec, tlačíme patu do podlahy. Zatlačíme do obou chodidel a ten tlak z větší části směřuje do paty.

13:00

Pomocí tohoto cviku se můžeme zvednout až do stoje. Jedna noha zůstává na místě, druhá jde kousek dozadu, zatlačíme do chodidel a zvedneme se. Vystřídáme nohy a totéž provedeme na druhou nohu.