

PLOSKA NOHY

Výchozí pozice pro cvik 1-10 – sed nebo stoj podle stability cvičence:

Sedíte na židli, chodidla na šířku boků, pevně se opírají do podložky, vytáhnete se za hlavou, srovnáte záda (neopíráte se o opěradlo).

nebo

Jste ve stoji s chodidly na šířku boků, špičky srovnané rovnoběžně (případně sedíte na židli), ruce volně podél těla, vytahujete se za hlavou, brada je lehce přitažená ke krku, ramena jsou široká.

Cvik 1:

Promasírujete chodidlo - použijete libovolný balonek (ježečka, overball nebo jakýkoliv balonek, který máte doma). Dáte jednu nohu na balonek a vozíte se po celé délce chodidla. Totéž druhou nohou.

Cvik 2:

Vsedě pracují obě nohy současně, ve stoji postupně. Všechny prsty zabalíte dovnitř pod chodidlo a pak roztáhnete do dálky. Párkrát zopakujete a uvolníte.

Cvik 3:

Všechny prsty na nohou se snažíte zvednout ke stropu a zatlačit zpět do země. Paže volně vyvěšené, klidně dýcháte, párkrát zopakujete.

Cvik 4:

Zhoupnete se plynule na špičky a na paty, ve stoje nevystřkujete pánev vpřed nebo vzad a nevtáčíte kolena dovnitř, klidně dýcháte, párkrát zopakujete a uvolníte.

Cvik 5:

Ve stoji lehce povolíte kolena. Jedna noha jde na patu, druhá na špičku, plynule střídáte, kolena směřují stále dopředu, volně dýcháte.

Cvik 6:

Pracuje jedna noha. Přes pokrčení prstů se snažíte vysouvat chodidlo dopředu (jako pohyb píd'alky), vyklenete chodidlo, přisunete patu k prstům, plynule vyleze noha co nejdál to půjde a stejně plynule zacouvá noha zpátky. Následně provedete totéž druhou nohou.

Cvik 7:

Na židli se posunete na roh židle, abyste měli prostor se dostat se dozadu. Jednu nohu opřete vzadu o nárt a snažíte se protáhnout celý nárt, koleno směřuje dopředu a snažíte se protlačit nárt dopředu, volně dýcháte, vydržíte. Následně provedete totéž druhou nohou.

Cvik 8:

Pracují obě nohy současně. Zvednete všechny prsty nahoru a pokládáte zpět postupně od malíčků po palce a párkrát plynule zopakujete, držíte ruce volně, volně dýcháte, soustředíte se na prsty u nohou.

Cvik 9:

Vyklenete chodidla na malíkové hrany a snažíte se zavřít prsty dovnitř, volně dýcháte, pak roztáhnete prsty a překlápíte chodidla na palcové hrany. Párkrát zopakujete.

Cvik 10:

Ve stoji lehce povolíte kolena. Snažíte se jít plynule po obvodu chodidla přes malíkové hrany na špičky a přes palcové na paty. Volně dýcháte, ve stoje nepřepadáváte. Totéž provedete druhým směrem, párkrát zopakujete a dorovnáte chodidla.

Cvik 11:

Jste ve stoji s chodidly na šířku boků, špičky srovnané rovnoběžně (případně sedíte na židli), ruce volně podél těla, vytahujete se za hlavou, brada je lehce přitažená ke krku, ramena jsou široká.

Snažíte se lehce otevřít kolena od sebe a celý trup nakláníte kousek dopředu a plynule dozadu, nechcete odlepit chodidla, plynule dýcháte, vnímáte všechny prsty na nohou. Párkrát zopakujete a dorovnáte chodidla.