

PROCVIČENÍ CELÉHO TĚLA

Vítejte u cvičební jednotky na procvičení celého těla.

0:19

Srovnáte se na podložce na zádech. Aby vaše bederní páteř nebyla ve velkém napětí, pokrčíte nohy, srovnáte chodidla na šířku boků, v případě potřeby podložíte hlavu ručníkem nebo destičkou. (Polštářek je moc měkký a ovlivňoval by vám postavení hlavy.) Záda netlačíte do země, necháte je volně rozprostřít a uvolníte ramena. Volně dýcháte a přitom s výdechem opřete dlaně a chodidla do země a s nádechem povolíte. Několikrát zopakujete.

1:19

Vytočíte dlaně ke stropu a všechny prsty, jak u rukou, tak u nohou, zamotáte dovnitř. Ruce sevřete silou do pěstí a chodidla smotáte jakoby do ruličky. A silou rozevřete všechny prsty od sebe. Volně si dýcháte a několikrát zopakujete.

2:04

Uvolníte prsty, dosáhnete ze stran oběma rukama na ramena a provádíte plynulý kroužek v ramenou, co vám ramena dovolí. Záda zůstávají na zemi. Pohyb vedou lokty – vytáhnete je ke stropu, dotáhnete za hlavu a ze stran vrátíte zpátky. Volně dýcháte, nikde nezadržujete dech, dbáte na to, aby pohyb byl plynulý. Provedete i na druhou stranu.

3:03

Rovnou zvednete paže ke stropu, propletete prsty, dlaně vytočíte nahoru na strop, lokty zůstanou natažené. Snažíte se udržet záda na zemi a s výdechem vytahujete dlaně dozadu za hlavu (do vzpažení) a s nádechem vrátíte zpátky ke stropu. Několikrát zopakujete.

3:50

Rozpletete prsty, paže položíte podél těla. Uvolníte ramena a s výdechem se snažíte vytáhnout pravý bok nahoru, kolena udržíte na místě a s nádechem položíte zpátky. S výdechem vytáhnete druhý bok nahoru a položíte zpět. Několikrát zopakujete.

4:31

Rozprostřete oba boky na zemi a zvednete levou pokrčenou nohu nahoru, patu máte o něco výše než koleno a rozhýbete jednotlivé prsty na chodidle, jenom prsty. Když si uvědomíte, že na noze ty prsty existují a že s nimi můžete hýbat, snažíte se rozpohybovat palec proti ostatním prstům (palec k sobě, prsty od sebe a naopak). Několikrát zopakujete.

5:24

Prsty zůstanou volně a kroužíte silou v kotníku. Holeň zůstává na místě, pouze kotník krouží. Provedete i na druhou stranu.

5:45

Kotník zůstává volně a noha jede za špičkou na kole. Vytáhnete ji za špičkou ke stropu, dosáhnete s ní do dálky. Nezapomínáte na pohyb chodidla. I to chodidlo sáhne co nejvýše ke stropu a do dálky. Volně dýcháte, záda zůstávají pevně na místě. A pak couváte. Pořád je to plynulý pohyb v opačném směru. Paže zůstávají volně podél těla, nesnažte se rukama zapírat silou do země.

6:35

Položíte nohu a po zemi ji natáhnete. Úplně uvolníte a snažíte se vytáhnout nohu do dálky z celého trupu a naopak zatáhnout kyčli dovnitř (přitáhnete bok k rameni). Volně si dýcháte, několikrát zopakujete a povolíte, pokrčíte nohu, srovnáte ji na chodidle.

7:18

Zvednete druhou nohu, zase dorovnáte patu kousek výš než koleno, a pohybujete prsty. Vnímáte druhou končetinu, zda se prsty hýbou lépe nebo stejně. Následně rozpohybujete palec proti ostatním prstům, alespoň se o to snažíte, když to právě nejde. Pak zůstanou prsty volně a kroužíte silou v kotníku na jednu / druhou stranu. Do všech směrů toho kroužku se snažíte jít silou. Volně si dýcháte a jedete dopředu na kole. Vytáhnete nohu za špičku ke stropu, dosáhnete nohou co nejdál, trup zůstává fixován na zemi, hýbe se jen jedna vaše končetina včetně chodidla. A couváte, nezmenšujete rozsah pohybu. Nakonec položíte nataženou nohu na zem a několikrát ji vytáhnete do dálky (ramena a hlava zůstávají na místě) a zatáhnete nohu dovnitř. Pak povolíte, pokrčíte nohu, srovnáte ji na chodidle.

10:12

Srovnáte záda na zemi a zvednete jednu pokrčenou nohu, přidáte druhou. Kolena zůstanou volně pokrčená, ruce dáte zepředu na kolena, takže se paty přiblíží ke stehnům. S nádechem opřete kolena proti rukám ke stropu a bedra do podložky. A s výdechem přitáhnete kolena k hrudníku a snažíte se tu dolní část zad plynule protáhnout. Ramena zůstávají rozložená na zemi. Několikrát zopakujete.

11:12

Povolíte, nohy natáhnete po zemi je, ruce srovnáte podél těla. S výdechem silou propnete kolena a přidáte „fajfky“, za patami se snažíte prodloužit dolní končetiny a s nádechem povolíte. Několikrát zopakujete.

12:08

Přetočte se na břicho, srovnejte ruce pod čelo, nártý na zemi. Snažte se nádech cílit do břicha. Lokty zůstanou na místě a s nádechem vytáhnete ramena k uším, s výdechem oddalujete ramena co nejvíce od uší, přibližujete vaše lopatky k pánvi. Několikrát zopakujete.

13:17

Ramena zůstanou stažená od uší a podsazujete pánev. Snažíte se vaši kostrč přiblížit k zemi. Dbáte na to, aby povrchové svalstvo na hýždích zůstalo volné. A povolíte. Volně dýcháte, několikrát zopakujete.

14:03

Natáhnete pravou paži dopředu do dálky, necháte ji ležet na zemi. Snažíte se s výdechem vytáhnout za pravou rukou a levou nohou do dálky, protáhnout tyto dvě končetiny. A povolíte. Několikrát zopakujete.

14:45

Vrátíte ruku pod čelo a natáhnete tu druhou. S výdechem vytahujete po zemi levou paži a pravou nohu co nejdál to jde. A povolíte. Několikrát zopakujete.

15:18

Vrátíte ruku pod čelo a zapřete nohy o prsty. Snažíte se udržet třísla na zemi. S výdechem propínáte obě kolena a za patami prodlužujete tělo do dálky, prodlužujete dolní končetiny. S nádechem povolíte a několikrát zopakujete.

16:12

Zvednete se do kleku na kolena a na dlaně. Srovnáte kolena na šířku boků a dlaně na šířku ramen, snažíte se nártý lehce opřít do země. Plynule vyhrbíte celá záda nahoru ke stropu, hlavu skláníte jako kdyby se čelo a kostrč chtěly potkat, volně dýcháte. A naopak. Kostrčí jdete nahoru ke stropu, snažíte se napřímít záda mezi lopatkami, bradu lehce zatáhnete do krku. Snažíte se rozpohybovat celou vaší páteř do velikého plynulého oblouku. Nezapomenete dýchat a několikrát zopakujete.

17:25

Srovnáte záda do roviny a snížíte se na předloktí. Opřete se o lokty, dorovnáte ramena. Těžiště pánve zůstává stále mezi kolen, váha zůstává na obou kolenou. S nádechem se snažíte za jedním předloktím vytočit nahoru ke stropu, podíváte se na strop a s výdechem se vracíte zpět. Snažíte se udržet srovnaná ramena. Totéž za druhým předloktím, podíváte se nahoru a vrátíte zpět. Několikrát zopakujete.

18:32

Zvednete se zpátky na dlaně a srovnáte dlaně na šířku ramen. Spojíte kolena a paty. Obě paty vytáčíte na jednu stranu a na stejnou stranu jde i hlava. Snažíte se přes rameno dohlédnout na paty ve vytažení. Táhnete se za hlavou ve velkém oblouku. Volně dýcháte a plynule přejdete na druhou stranu. Několikrát zopakujete a vrátíte nohy na střed.

19:32

Pomalou se postavíte. Opřete jednu nohu, druhou nohu, snažíte se při vstávání nezamotat. Srovnáte se ve stoji - srovnáte chodidla, vytáhnete se za temenem hlavy. Několikrát se nadechnete do stran trupu, rozšířit tělo jako váleček, a plynule vydechnete.