

RAMENNÍ KLOUB

Cvik 1:

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypodložíte).
Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

nebo

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

S nádechem vytáhnete ramena k uším a s výdechem plynule stáhnete zpět (lopatky taháte dolů). Párkrát zopakujete.

Cvik 2:

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

nebo

Ležíte na boku, kolena pokrčená, spodní ruka je pod hlavou, hlava je v prodloužení páteře, o dlaň horní ruky se opíráte před tělem, stáhnete rameno od ucha (paže leží na boku).

Kroužíte pravým ramenem na jednu stranu, lopatka klouže po zádech, pak na druhou stranu. Oba kroužky propojíte do stojaté (ležaté) osmičky, kroužíte ramenem od ucha k pánvi, plynule na druhou stranu. Srovnáte ramena a totéž provedete druhým ramenním pletencem.

Cvik 3:

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

nebo

Ležíte na boku, kolena pokrčená, spodní ruka je pod hlavou, hlava je v prodloužení páteře, o dlaň horní ruky se opíráte před tělem, stáhnete rameno od ucha (paže leží na boku).

Vsedě dáte obě dlaně na ramena a snažíte se o co největší kroužky v ramenou. Lokty se potkávají před tělem, volně dýcháte. Celý pohyb zopakujete na druhou stranu. Vleže kroužíte nejprve pravým ramenem na obě strany, pak se přetočíte na pravý bok a totéž zopakujete levým ramenem.

Cvik 4:

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

nebo

Ležíte na boku, kolena pokrčená, spodní ruka je pod hlavou, hlava je v prodloužení páteře, o dlaň horní ruky se opíráte před tělem, stáhnete rameno od ucha (paže leží na boku).

Pravou paží vytáhnete za konečky prstů a kroužíte celou paží, nevytáčíte se za ní. Následně zopakujete na druhou stranu, stále se vytahuje za konečky prstů a klidně dýcháte. Totéž provedete levou paží.

Cvik 5:

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

Propletete prsty za zády a s výdechem se snažíte vytáhnout za hřbety rukou šikmo do dálky k zemi, s nádechem povolíte, žebra nevyjedou dopředu. Párkrát zopakujete.

Cvik 6:

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

Za zády uchopíte ručník, ruce umístíte kousek od kyčelních kloubů. S výdechem stahujete ramena od uší a roztahujete ruce do stran (chcete roztrhnout ručník), s nádechem povolíte. Dbáte na to, aby chodidla zůstala pevně opřená do podložky. Párkrát zopakujete.

Cvik 7:

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

Držíte smotaný ručník a chytíte ho za zády (jedna paže jde seshora, druhá zespona), snažíte se udržet rovná záda. Horní rukou vytahuje ručník nahoru ke stropu a spodní ho stahujete dolů k zemi. Volně dýcháte, párkrát zopakujete.

Cvik 8:

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypoďložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

nebo

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

Vytáhnete obě paže za konečky prstů a snažíte se jít přes upažení přímo do vzpažení a zpátky. Vytahuje se za hlavou, ramena zůstávají od uší, klidně dýcháte. Pokud vám ramena tento pohyb nedovolí, dáte si ruce ze stran na ramena a celý pohyb provedete s krátkou pákou. Párkrát zopakujete, pak ruce povolíte.

Cvik 9:

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

nebo

Ležíte na boku, kolena pokrčená, spodní ruka je pod hlavou, hlava je v prodloužení páteře, o dlaň horní ruky se opíráte před tělem, stáhnete rameno od ucha.

Ramenní pletenec opisujete plynulý kroužek, dlaň zůstává na místě a snažíte se rozpohybovat lopatky. Pak kroužíte druhým směrem. Rameno dorovnáte od ucha a totéž zopakujete druhým ramenem.

Cvik 10:

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

nebo

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypoďložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Ruce máte ve vzpažení a s výdechem stahujete ramena od uší, lokty do stran do svícnu. S nádechem vytahujete ruce zpět do dálky. Párkrát zopakujete a pak ruce uvolníte podél těla.

Cvik 11:

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypoďložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

nebo

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

Pravou rukou sáhnete do levé kapsy (jakoby pro kapesník), který chcete odhodit diagonálně za sebe do dálky, palec se přetáčí dozadu, rameno táhnete od ucha. Párkrát zopakujete, totéž provedete druhou paží.

Cvik 12:

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypoďložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

nebo

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

Oběma pažemi sáhnete křížem na kyčelní klouby (pravá ruka je nahoře) a pak je vytáhnete do dálky za hlavu, palce přetočené dozadu (k zemi), rovná záda, ramena od uší. Znovu překřížíte paže nad trupem (levá ruka je nahoře) a vytáhnete je do dálky. Párkrát zopakujete a paže uvolníte.

Cvik 13:

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypoďložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

nebo

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

Pravou rukou se snažíte odtrhnout jablíčko vlevo nahoře za hlavou (dosáhnout co nejdál) a pak ho odhodíte vlevo dolů za sebe. Párkrát zopakujete a pak provedete druhou paží.

Cvik 14:

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

Jednou rukou uchopíte svůj nos, druhou protáhnete vzniklým otvorem (jako sloní chobot) a tím chobotem tlačíte do držáku chobotu a stahujete rameno dolů a povolíte. Párkrát zopakujete a pak provedete na druhou stranu.

Cvik 15:

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

Vytáhnete paže za konečky prstů a kousek do stran od těla a přetáčíte dlaně na jednu stranu ke stropu a na druhou stranu za záda (kam to půjde), ale nepřetáčíte ramena. Párkrát zopakujete.