

### RUKA A PAŽE

#### **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.

Abychom prokrvili prsty, střídáme pěst a maximální roztažení prstů velkou silou, střídavě zavíráme palce do dlaní a necháváme venku.

#### **Cvik 2:**

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.

Střídavě krčíte jednu paži v lokti – vytočíte dlaň na rameno, dotknete se ho a vrátíte zpět na zem, totéž druhá paže. Pravidelně dýcháte.

#### **Cvik 3:**

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.

Zvednete paže ke stropu, vytočíte dlaně na strop, ohnete zápěstí, snažíte se mít srovnané prsty, ramena jsou srovnaná na zemi a překlápíte ruce hřbety rukou nahoru na strop a dlaněmi na strop. Snažte se nezavřít prsty dovnitř, postupně dotahujete pohyb dále, volně dýcháte.

Pak vytočíte dlaně ke stropu a rozevřete paže do stran, vytáhnete za dlaněmi do dálky, volně dýcháte, chcete, aby dorazily současně na zem, a zvedáte paže zpět ke stropu, prsty na rukou jsou vytažené, snažíte se pořád vytahovat za dlaněmi ke stropu. Ramena zůstávají na podložce, párkrát zopakujete, pak uvolníte ruce podél těla.

#### **Cvik 4:**

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

Ležíte na boku, kolena pokrčená před tělem, spodní ruka je pod hlavou, hlava je v prodloužení páteře. O dlaň horní ruky se opíráte před tělem, stáhnete rameno od ucha. S výdechem se snažíte dlaň zatlačit do země a s nádechem povolit, rameno zůstává stažené od ucha, párkrát zopakujete. Pak provedete totéž na druhém boku.

### **Cvik 5:**

Jste v opoře na čtyřech s dlaněmi pod rameny (rozevřené prsty) a koleny pod kyčlemi, máte široká ramena, neprohýbáte se v bedrech, vytáhnete se za hlavou, brada je lehce přitažená ke krku. (Podle potřeby vypodložíte zápěstí.)

Lokty máte lehce povolené a střídavě vytáčíte loketní jamky dopředu, tím pádem jdou lokty pod sebe, a vytáčíte lokty do stran a loketní jamky se podívají na sebe. Dlaně zůstávají pevně na místě, přetáčíte celé paže jako tyčky, lokty jsou stále lehce povolené.

### **Cvik 6:**

Jste v opoře na čtyřech s dlaněmi pod rameny (rozevřené prsty) a koleny pod kyčlemi, máte široká ramena, neprohýbáte se v bedrech, vytáhnete se za hlavou, brada je lehce přitažená ke krku. (Podle potřeby vypodložíte zápěstí.)

Případně se opíráte o předloktí (lokty pod rameny).

Postupně se snažíte zavřít ukazováčky do dlaní a vracíte zpět, pak prostředníčky, prsteníčky, malíčky a palce.

### **Cvik 7:**

Jste v opoře na čtyřech s dlaněmi pod rameny (rozevřené prsty) a koleny pod kyčlemi, máte široká ramena, neprohýbáte se v bedrech, vytáhnete se za hlavou, brada je lehce přitažená ke krku. (Podle potřeby vypodložíte zápěstí.)

Případně se opíráte o předloktí (lokty pod rameny).

Konečky roztažených prstů opíráte do země a jakoby se vám pod dlaněmi nafukoval balónek, vyklenete dlaně kousek nad zem, snažíte se vytvořit z dlaní obloučky a pak povolíte (rozplácnete) dlaně do podložky. Pak držíte zvednuté klenby a nadzvednete postupně ukazováčky a vrátíte zpátky nad zem, pak prostředníčky, prsteníčky, malíčky a palce a uvolníte dlaně.

### **Cvik 8:**

Jste opřeni o kolena (kolena na šířku pánve, paty kousek blíž k sobě) a předloktí (lokty pod rameny), máte široká ramena, vytáhnete se za hlavou, brada je lehce přitažená ke krku, neprohýbáte se v bedrech.

Lokty zůstávají na místě a vytáčíte dlaně ke stropu, palce dotočíte až na zem, udržíte hřbety rukou na zemi a točíte zpátky.

### **Cvik 9:**

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 silou prokroužit zápěstí do všech směrů, nekrčíte lokty, pak na druhou stranu.

### **Cvik 10:**

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.

Obě paže kreslí plynule ležatou osmičku, jedno břicho před tělem, jedno za tělem, pohyb vedou dlaně. Pak prokroužíte větší břicho vzad a menší vpřed, uvolněná ramena, pohyb vedou dlaně.

### **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.

nebo

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

Levou rukou uchopíte pravou ruku za dlaň, vytáhnete dlaň dopředu, snažíte se ohnout prsty k zemi, rameno zůstává stažené od ucha a protahujete předloktí. Vydržíte 20 vteřin. Následně přehmátnete na konečky prstů a snažíte se vytahovat dlaň dolů k zemi. Vydržíte 20 vteřin. Totéž provedete na druhou stranu.

Poté uchopíte hřbet vytažené ruky, snažíte se dostávat dlaň ke svému předloktí, prsty vtočené k tělu, rameno stažené od ucha a snažíte se dotáhnout loket. Volně dýcháte, vydržíte 20 vteřin a pak zopakujete na druhou stranu.

### **Cvik 12:**

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.

Ohnete zápěstí, dlaně jdou k zemi, prsty směřují dopředu, máte stažená ramena a vytáčíte dlaně (roztažené prsty) do stran a vracíte zpět. Párkrát zopakujete a uvolníte ruce.