

### **CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH**

Toto nenáročná cvičení je určeno pro osoby méně zdatné a pohyblivé, kteří chtějí udržet svalovou sílu a rozsah pohybu v kloubech. Cvičení je vhodné pro straší osoby v domácích podmínkách, či jako možnost zacvičit si v práci v malém prostoru kanceláře. Volíme jak protahovací tak posilovací cvičení se zapojením většiny svalových struktur těla. Soustředíme se na cvičení v centrovaných polohách. Využíváme therabandy či overbaly. V sedě můžeme velmi dobře aktivovat bránici. Cvičení koordinujeme s dýcháním. Po posilovacím cvičení vždy volíme protažení a závěrečnou relaxační část.