

BUĎ AKTIVNÍ I PŘI PRÁCI VSEDĚ



Správný (korigovaný) sed

(občas si jej uvědom)

krční páteř protažena
ramena uvolněna
trup vzpřímený
kolena mírně od sebe
chodidla pevně na podložce

Tak neseď!



Dynamický sed

(střídej polohy vsedě)

Varianty:

- kroužení pánve
- náklon trupu i do stran
- stažení a povolení hýždí (břicha)
- tlak chodidel do podložky a uvolnění

PROTAHOVACÍ CVIKY

- paže vytoč zevně
- prsty roztáhni



- proplet' prsty (dlaně směřují ke stropu)
- protáhni paže vzhůru



- ukláněj se s nataženou paží střídavě na obě strany



- zaklesni prsty za háček
- otáčej trup k oběma stranám



UVOLŇOVACÍ CVIKY

- uvolni se do předklonu



- uvolni se opřením paží o stůl (při únavě očí dej dlaně přes oči)



Varianty:

- občas protřepej ruce i celé paže
- občas dej nohy do zvýšené polohy

CVIKY VSTOJE

- střídej stoj na špičkách a na patách



- protáhni se s rovnými zády



- opři dlaně o bedra, plynule a lehce se zakloň



Doporučujeme:

- cviky prováděj pomalu a plynule
- dýchej zhluboka, nezadržuj dech
- v dosažené poloze cviku setrvej 3-5 sekund
- dle možnosti se občas postav a projdi