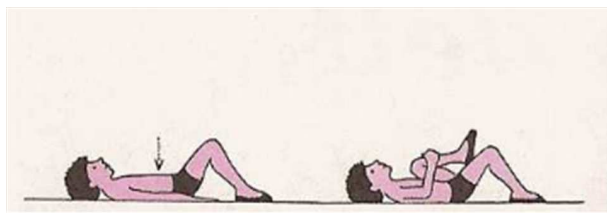
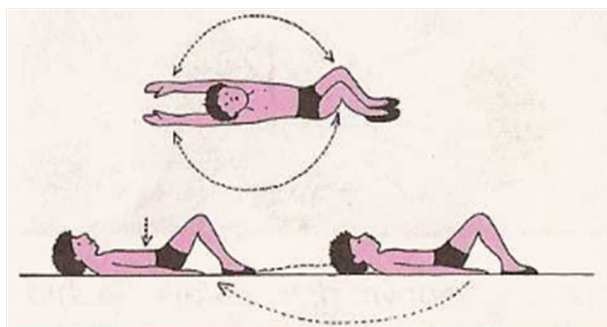


Kompenzačné cvičenia pre nápravu zlého držania tela a zvýšenie ohybnosti

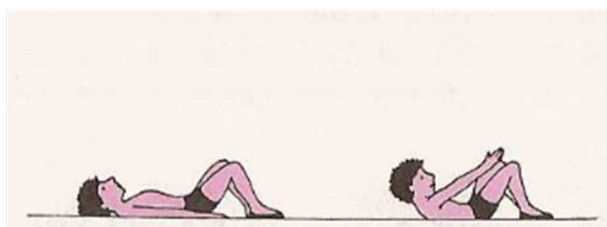
1. SÚBOR (1.týždeň, každý deň)



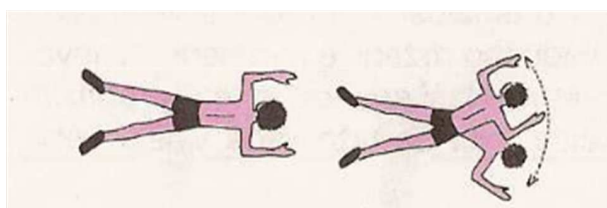
1.V ľahu na chrbte, pokrčené dolné končatiny, chodidlá na zemi, brucho a zadok stiahnuté – chrbát je v dotyku s podložkou. Striedavo priťahujeme ľavé a pravé koleno k bruchu a pomáhame si rukami.



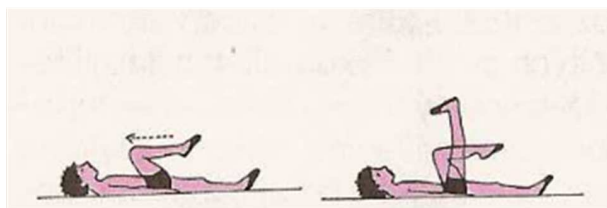
2.V ľahu na chrbte, pokrčené dolné končatiny, chodidlá na zemi, paže pozdĺž tela dlaňami ku stropu, bedrá sú pritisknuté k podložke. Pomalým ťahom cez upaženie dávame horné končatiny až do vzpaženia. Nesmieme sa prehýbať v bedrách a nesmieme vyťahovať ramená k ušiam.



3.V ľahu na chrbte, pokrčené dolné končatiny, chodidlá na zemi, paže pozdĺž tela. Pravou rukou sa dotkne ľavého kolena a nadvihne hlavu. To isté opačne. (Zdatní cvičenci robie tento cvik s rukami hlavou – až po dlhšom výcviku).



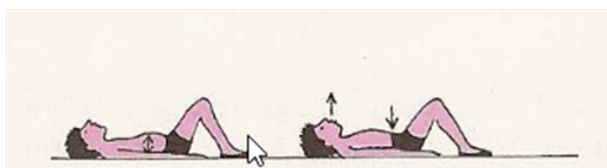
4. V ľahu na bruchu, roznožiť, ruky do „svietniku“. Ukláňame trup na obe strany s miernym nadvihnutím trupu, hlavy a paží. Hlavu neukláňame, ramená nesmieme vyťahovať k ušiam a neprehýbame sa v bedrách.



5. V ľahu na chrbte, paže pozdĺž tela. Pokrčíme dolnú končatinu k bruchu, pretiahneme ku stropu s priahnutou špičkou („fajkou“) a späť skrčíme a položíme. Bedrá sú po celú dobu pritisknuté k podložke.



6. Vzpor kľačmo. Robíme „mačací chrbát“, striedavé vyhrbovanie a prehýbanie chrbta.



7. Ľah na chrbte, pokrčené dolné končatiny, chodidlá na zemi. Vykonáme nádych – brucho sa zľahka vyklenie (neoplepujeme kríž od podložky) a výdych – stiahneme brucho.

Každý cvik vykonávajúte zo začiatku 6 krát, postupne zvyšujete každý deň o 1 až na 12 krát.

Dbajte na presné vykonávanie pohybu ! Cvičte na zemi na deke alebo plachte (nie na mäkkej podložke)