






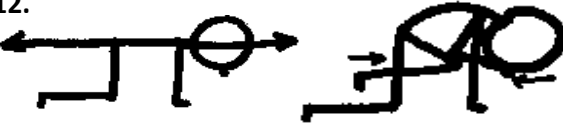

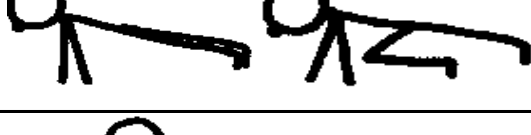

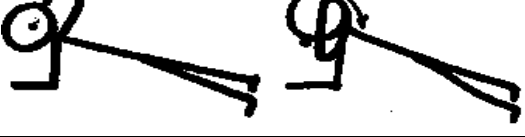


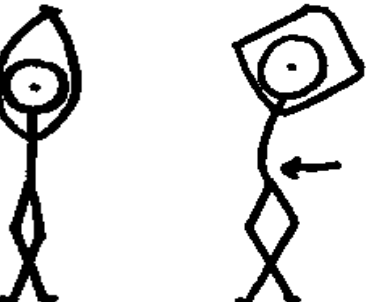
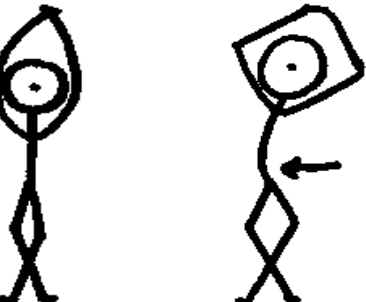


30 minut pro krásné tělo

1.  1.a 
1. stoj v rozpažení, dlaně míří směrem dolů....vytahují ruce do dálky, dlaněmi dolů. Nádech nosem, s výdechem si představuji, že dlaně tlačí do země neviditelné válce obrovskou silou z břicha. Pupík přitáhni k páteři. Proved' 8x STOP
- 1.a zůstáváme ve stoji v rozpažení, zápěstí v pěst, ruce vytáhni do dálky. Provádíme kruh rozpažených rukou, pohyb jde z ramenního kloubu. Zrychluj a zvětšuj kruhy, potom zastav a kroužíme opačným směrem, uvolni ruce. Proved' 8x na každou stranu
-
2. 
2. stoj, ruce pokrč v předloktí a přilož proti sobě kořeny dlaní. S výdechem zatlač kořeny dlaní do sebe. Síla do rukou jde z břicha. Proved' 8x STOP
- Představa: jsi ve stejné pozici, ale jen si představuješ, že chceš tlačít do kořenů dlaní, ale nejde to. Opět jde všechna práce s výdechem ze středu těla. Proved' 8x
- Uvolni tělo.
-
3. 3.a  3.b 
3. stoj na levé noze, pravou zvedni do pravého úhlu. Stáhni střed těla, zápěstím se chytni za předloktí a zvedni ruce do výše ramen. S výdechem jdeme do rotace za koleno v pravém úhlu. Pohyb je veden z pasu a lehce zapojím ruce představou, že se chce předloktí rozpojit. Koleno pokrčené nohy musí stále mířit dopředu. Proved' 8x STOP
- 3.a zvedej ruce uchopené za předloktí vzhůru, přitom stále stojíme na pravé noze (pohyb pouze z ramenních kloubů). Proved' 8x STOP
- 3.b ruce zůstávají nahoře a pracuje pouze stojná noha, pohupuj se v podkolení. Proved' 12x Uvolni a to vše i na druhou stranu :o)
-
4.   
4. výpad – pokrč pravou nohu, ruce jsou připažené. Nádech. Výpad je krátký, ale hluboký (koleno se nedotýká země), ruce jsou do předpažení. S výdechem se opět zvedni na pravou nohu a připaž ruce.
- Proved' 8x na každou nohu
-
5. 5.a  
5. poklek na kolena. Ruce jsou v předpažení. Nádech. S dlouhým výdechem zpevní celé tělo do záklonu a vzpaž ruce. Proved' 8x STOP
- 5.a zůstaneme v pozici záklonu a budou pracovat pouze vzpažené ruce. Můžeme buď rychle a krátce pohybovat rukama z ramen, nebo malovat z ramenních kloubů kroužky. Proved' na 5 dlouhých výdechů
- Uvolni a dosedni na paty
-
6.  
6. sedíme na sedacích kostech, nohy na šířku pánve. Ruce dáme za hlavu. Prsty tlačí zezadu do hlavy, hlava je těžká a tlačí do prstů. S nádechem provádíme klasickou „padačku“. Zaroluj se dolů, sedací kosti opustí zem. S výdechem zpět do sedu. Proved' 8x Uvolni a zabal se do uzlíčku
-
7.  
7. sedíme na sedacích kostech, nohy na šířku pánve, ruce podél těla, brada se zaroluje k hrudníku. S nádechem zarolujeme „padačku“ a sedací kosti opustí zem. Ruce se protáhnou do dálky. Provádíme „STOVKU“ ...ruce v tempu. (2x nádech, 2x výdech) plácáme vodu ;o) Proved' 30 x Uvolni a klubíčko
-
8.  
8. lehne si na zem. Bedra přitiskni do podložky. Ruce za hlavu, otevřené lokty. Nohy zvedneme směrem ke stropu a lehce pokrčíme v kolenu. S výdechem zaroluj hlavu z podložky a pravý loket zkus co nejvíce přiblížit k levému kolenu. Lokty jsou stále otevřené, ROTUJEME v pase!!!! Proved' 8x a vyměň stranu
- Uvolni a přitáhni nohy k tělu
-
9.  
9. ležíme na zádech. Bedra přitiskni do podložky. Ruce za hlavu, zavřené lokty. S výdechem zaroluj hlavu k hrudníku a protáhni nohy do dálky. Otevři paty do "lachtana" a přitiskni je k sobě. Nádech. S výdechem otevři kolena od sebe a přitáhni co nejbliže k loktům. Nádech - vrať nohy do základní polohy. Pracuje spodní polovina těla. Proved' 8x uvolni

10.  10. ležíme na zemi, hlava je volně. Ruce do věčka podél těla, dlaně otočené směrem ke stropu. Nohy dále od zadečku, na šířku pánve. S výdechem vyroloj pánve směrem ke stropu. Proved' 8x STOP zůstaň v poloze nahoře.
- 10.a zvedni pravou nohu, ladně kresli na stropě kroužky. Proved' 4x a uvolni Celé i s levou nohou :o)))
-
11.  11. klekneme si na zem. Nohy jsou o zem opřené přímo pod kyčelními klouby, ruce pod rameny. Pokusíme se mít kontakt se zemí od kolen po palec na nohách. Zatláčíme do země, pupík přitáhni proti gravitaci a hlava se schová mezi ramena. Proved' 4x
-
12.  12. vrátíme se do kleku. Protáhni diagonálně končetiny do dálky (pravá ruka, levá noha). Hlava je v prodloužení páteře. Nádech – s výdechem pokrč protaženou ruku a nohu. Dotkni se loktem diagonálního kolene. S nádechem zpět protáhni do dálky. Proved' 8x a dosedni na paty. Celé i na druhou stranu
-
13.  13. klik dámský – jsme opření pod rameny, kolena položená na zem. Uděláme jeden krok zpět. Protlač sponu stydkou k zemi. S nádechem pokrčíme předloktí, tělo jde k zemi. S výdechem se zvedneme nahoru. Pokud jsme zdatnější, zvedneme kolena ze země. Proved' 6x
-
14.  14. vzpor – přímý břišní sval – jsme opření o celé dlaně. Nohy natažené do dálky, POZOR nepropadají se nám bedra. Zadeček co nejnižší. Ze začátku můžete v této pozici zůstat na 5 výdechů. Náročnější verze – pravé koleno se přiblíží k pravému loktu. Totéž opakuj i na druhou stranu. Proved' 5x na každou nohu
-
15.  15. vzpor – přímý břišní sval – jsme opření o předloktí a chodidla. Cvičíme s představou. Táhne předloktí směrem k chodidlům a chodidla směrem k předloktí. Vše provádíme s dlouhým výdechem. Proved' 5x dlouhý výdech
-
16.  16. vzpor – šikmý břišní sval – Ležíme na boku a jsme na pravém předloktí. Nohy protažené do dálky. Horní noha je ve předu. Zvední pánev ze země. Horní ruku si dej za ucho a s výdechem rotuj loket dolů ke spodnímu zápěstí. Proved' 5 dlouhých výdechu na každou stranu :o)))
-
17.  17. kudlička – ležíme na boku, spodní ruka natažená před tělem. Horní ruka za uchem. Nohy natažené do dálky. S výdechem se zvedneme na předloktí spodní ruky a pokrčíme nohy směrem k tělu. S nádechem opět tělo otevři. Proved' 10x na každou stranu
-
18.  18. strečink – ležíme na zádech, přitáhneme střídavě pravou a levou nohu. Chytíme za koleno a protáhneme spodní nohu do dálky. Můžeme zarolovat hlavu ke kolenu. Proved' 2x na každou stranu
-
19.  19. chyt' se pod kolena, zhoupni se do sedu. Dřepneme si a pomaličku se zvedáme. První jde zadeček a poslední hlava.
-
20.  20. protažení vestoje – překřiž nohy a propleť prsty. Vzpaž. Prohni se do tvaru luku postupně na obě strany.

Táááák a máš to za sebou Zatlaskaj si :o))

Paula