

BUĎ AKTIVNÍ I PŘI PRÁCI VSEDĚ



Správný (korigovaný) sed

(občas si jej uvědom)
krční páteř protažena
ramena uvolněna
pánve
trup vzpřímený
kolena mírně od sebe
chodidla pevně na podložce

Tak nesed'



Dynamický sed

(střídej polohy vsedě)

Varianty:

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

PROTAHOVACÍ CVIKY



- paže vytvoř zevně
- prsty roztáhní



- propleť prsty
(dlaně směřují ke strop)
- protáhní 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 protřepoj ruce i celé paže
- občas dej nohy do zvýšené polohy

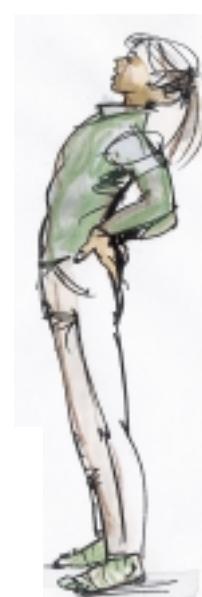
CVIKY VSTOJE



- střídej stoj na špičkách a na patách



- protáhní se s rovnými zády



- opři dlaně o bedra, plynule a lehce se zaklon

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