

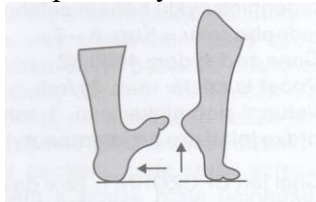
Ahoj!

Tak se probírám předchozími sestavami. Koukám, že bych měla obohatit Cvičení 3, které se zabývá cvičením v sedě, https://www.roska-praha.cz/images/cviceni/Cviceni_3.pdf. Trochu jsem zapomněla na nohy. Ti, kteří mají problém měnit polohu těla, by neměli zapomínat na posílení žilního oběhu dolních končetin.

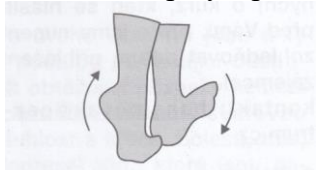
Jak na to? Především vzpřímený sed bez opory rukou a zad a hluboké dýchání.

Pod šlapky si můžete podložit balanční podložku nebo polštářek.

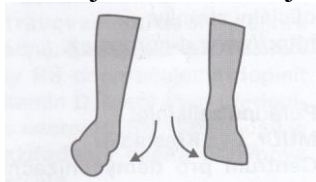
1. Do podložky střídavě vtlačujte špičky a paty.



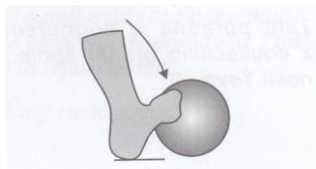
2. Zabořte obě paty a postupně přenášejte váhu těla od pat po špičky, nadlehčujte hýždě.



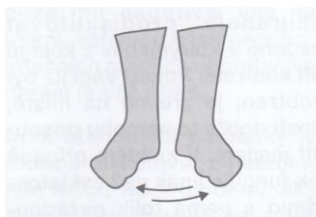
3. Zatěžujte střídavě vnější a vnitřní hranu chodidla.



4. Sešlapujte špičkou overball či měkkou podložku, přičemž pata zůstává po celou dobu opřená o zem a nezvedá se.

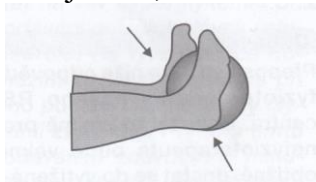


5. Opřeme se o paty, přizvedneme špičky. Špičky rozvíráme do V, následně palce přiblížíme k sobě. Chodidla nevtáčíme.

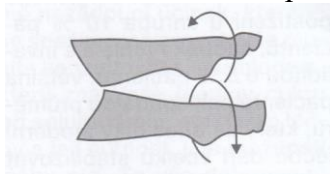


Teď by bylo fajn nohy si protáhnout v podkolení. Zkusíme si je opřít o protilehlou židli, Pozor, stále se vracíte k vzpřímenému sedu!

6. V této poloze s protaženými dolními končetinami střídavě propínáme a přitahujeme chodidla najednou, mezi kotníky stlačujeme overball.



7. Přitáhneme chodidla, prokroužíme v kotnících oběma směry.



Také si můžete na balanční podložku sednout. V tom případě zapojujete břišní a zádové svalstvo, abyste udrželi napřímenou páteř. Přenášíme rovnováhu dopředu, dozadu, do stran. Pohyb je v pánvi. Dále se opřeme do chodidel a pocitově nadlehčujeme zadek od podložky.

Výhodou je, že tohle všechno můžeme provádět během celého dne, kdykoliv si vzpomeneme.

No, vzala jsem si za úkol ukazovat vám, co byste mohli. Podle mé zkušenosti je dobré střídavě cvičit s horní a dolní polovinou těla, ať už v jakékoliv poloze. Takže zkuste tohle propojit se sestavou, kterou jsem uvedla (viz výše). A vymýšlejte sami, všechno základní jsem se pokusila uvést.

Přestože má náchylnost k zelenině poněkud ochabuje, nevzdávám se. Mám ráda růžičkovou kapustu. Uvařím si ji v páře do měkka, poté posolím, popepřím, pokapu olejem a posypu strouhaným balkánským sýrem. A jsem ráda, že jsem se nepo.

Kruciš, to bych si dala řízek!

Ivana