

Ahoj!

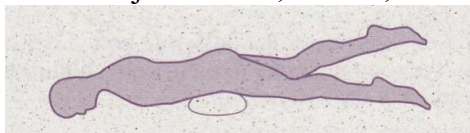
Nošení náhubku má pro mě velká úskalí. Nenosím brýle, protože se mi opocují a navíc nerozpoznám venku své známé, protože mají roušky. Tak zdravím pro jistotu všechny. Na ulici jsem takhle řekla dobrý den své dceři.

Mami?!?

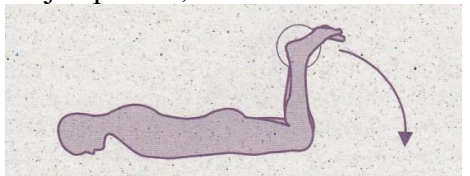
Chápu její zděšení. Vždyť počínající demence se vykazuje tím, že člověk nepoznává své blízké. Před časem jsme si na cvičení vykládali, jak zapomínáme. Jdeme do lednice pro máslo. Otevřeme lednici a po chvíli ji zmateně zavřeme. Jdeme zalít kytky. Vzpomeneme si na máslo. Vyjmeme máslo a nemůžeme si vzpomenout, na co jsme je potřebovali. Alzheimer klepe na dveře. V tuto chvíli nemohu nevzpomenout legendárních slov Květy. „Holky, nevytahujte se žádným Alzheimerem, jste normálně blbý!“

Dnes se pokusím přemluvit ty, co neradi cvičí na břiše. Co kdybyste to zkusili s overballem?

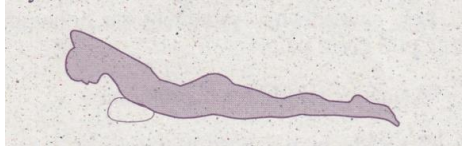
1. Leh na břiše, mírně vyfouknutý míček pod podbříškem, hlava opřená o čelo, nohy protažené. Zvedáme jednu nohu, druhou, zkusíme přizvednout obě.



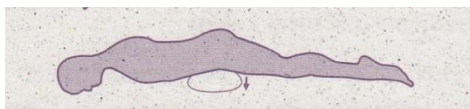
2. Stejná poloha, míček držíme mezi kotníky a nohy ohýbáme v kolenou.



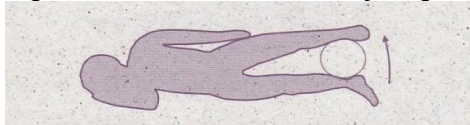
3. Leh na břiše, míček pod hrudní kostí, ruce v týl. Zvedáme se do záklonu bez pomoci hýždí.



4. Leh na břiše, míček pod podbříškem.
- s výdechem vtlačíme podbříšek do míčku
- s nádechem uvolníme



5. Leh na boku, míček pevně držíme mezi kotníky, obě natažené nohy zkusíme unožit nebo aspoň nadlehčit. Pozor, tělo je v přímce!



Fantazii se meze nekladou, hrajte si s míčkem podle libosti.

Třeba se vzpřímeně posadíte na židli, pevně se opřete o chodidla, najděte si vhodný a ochotný protějšek a házejte si. Takhle já si házím s velkým gymnastickým míčem a to je pak nějaká posilovačka!

Ivana