

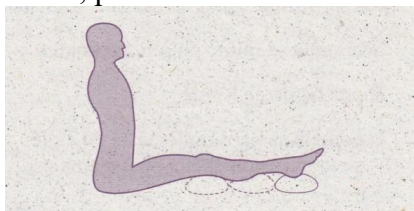
Ahoj,

dnes bych chtěla doplnit cvičení s overballem. Zkoušeli jsme to v sestavách 9, 10, 12. Tak jestli se vám chce, koukněte na to a srovnejte páteř.

1. Sed s nohama protaženýma před sebou, míček mezi dlaněmi, lokty propnuté, protahujeme se vzhůru a do stran.

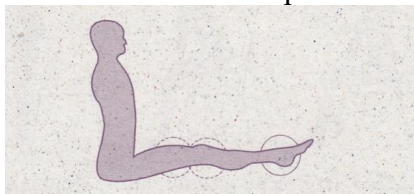


2. Sed s nohama protaženýma před sebou, míček postupně podkládáme pod kolena, lýtka, paty. S výdechem protlačíme proti podložce, s nádechem uvolníme. Provádíme každou nohou zvlášť, pak oběma.

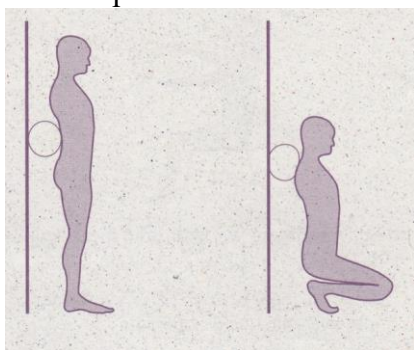


3. Sed s nohama protaženýma před sebou, míček postupně vkládáme mezi stehna, kolena, kotníky. S výdechem na daném místě míček sevřeme, s nádechem uvolníme.

Stále dbáme na protaženou páteř, svalstvo břicha a zad je zpevněné, ramena i šíje uvolněné. Pokud těžko měníme polohu těla, lze cvičení 1 a 2 provádět ve vzpřímeném sedu na židli.



4. Stoj vzpřímený, zády u zdi, míček mezi bederní páteří a zdí. Pomalu jdeme do podřepu a míček kutálíme mezi zády a zdí směrem ke krční páteři. Vracíme se zpět do původního stoje. Však nemusíme až do podřepu, stačí, když jenom drobně krčíme v kolenou a míček nám nespadne.



Vždy jsem říkala, že se vytahujeme za korunkou. Měla jsem a mám na mysli, že je potřeba držet vzpřímenou páteř, dlouhý krk, dlouhá záda, šíje uvolněná, ramena odložená. V takovém případě je zapojeno zádové a břišní svalstvo. Stále si na tom trvám, Snad jenom, ovlivněna médii, poupravím jednu větu: Vytáhneme se za temenem (vršek hlavy). Korunka v souvztažnosti s koronavirem nezní dobře. To je ale blbost, co?

Ivana