

Tak znovu nazdarek přeji všem!

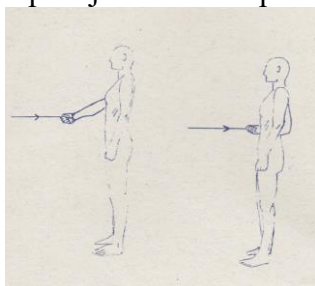
Jak je? Naštěstí se brány otevírají, vlny nařízení se převalují. Já už jezdím na svou rehabilitaci, i když se drobně při cvičení dusím v roušce. Teď jsem si vzpomněla na naši legendární pohádku Tři oříšky pro Popelku. Popelka si přece na plese zahalila tvář růžovým závojem, aby ji Trávníček neidentifikoval.

Tak moje princezny a princové, zkusíme něco nového.

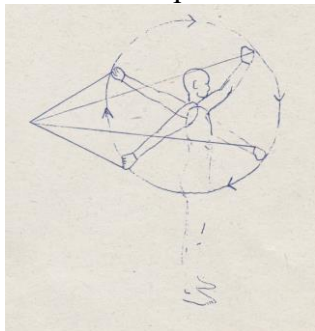
Při cvičení kromě overballů, gymnastických míčů a vůbec všeho možného ráda používám terrabandy, což jsou takové ty pružné gumy. Já tomu soukromě říkám cvičení s gumaminami. Já být dobrá češtin. Moje milá korektorka Eva by vám mohla vyprávět.

Základem je vzpřímený stoj nebo sed, úchyt gumy máme v oblasti hrudníku. Guma je mírně napnutá. Ramena nezvedáme, vnímáme zpevněné břicho, hýždě, záda, opíráme se o celá chodidla.

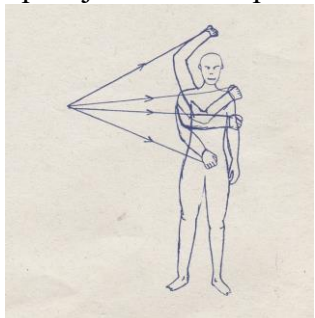
1. V: Jednu paži protáhneme do předpažení v prodloužení gumy.
N: Loktem pohybujeme vzad do zapažení, předloktí zůstává volné v prodloužení gumy.
Opakujeme druhou paží.



2. Postavíme se nebo posadíme zády k úchytu gumy.
N: Obě natažené paže pomalu vzpažujeme, až kam to jde.
V: Vracíme zpět až do zapažení.



3. Postavíme se nebo posadíme bokem k úchytu gumy.
V: Z upažení přitahujeme paži před tělo. Ohýbáme v lokti.
N: Zpět do upažení.
Cvik opakujeme v několika rovinách (dolní, střední, čelní).
Opakujeme druhou paží.



Pokud udržíme vzpřímený stoj nebo sed, posilujeme svaly na vnitřní straně předloktí, paže a ramenního kloubu. Na hrudi velký prsní sval, přímé břišní svaly a stojné svaly dolních končetin.

Tak do toho!

Ivana