

Přeji dnes zase dobrý den.

Trochu se mi otvírá kudla v kapse, když slyším: Mějte hezký den. Což je tzv. amerikanismus z věty Have a nice day. Doslova přeloženo již zmíněný Mějte hezký den. Jazyk se vyvíjí, ale jak já se s ním sama peru, byla bych pro udržování jeho původního znění. Na gymplu jsem měla z češtiny horko těžko trojku. Nehledě na pravopis, paní profesorka tvrdila, že moje slohové práce jsou fádny, bez nápadu. No co, Einstein prý propadal matematiky, co bylo, to bylo.

Zkusíme to ještě s gumaminami?

Kdyby ne, můžete se protáhnout bez odporu.

Znovu opakuji, velmi důležitý je vzpřímený sed nebo stoj, jak jsem ho popsala v minulé sestavě.

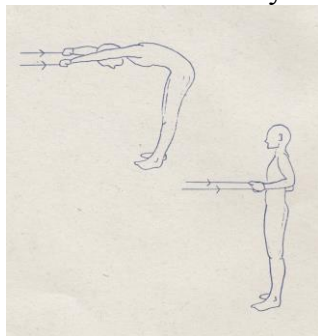
1. Stoj nebo sed čelem k úchytu gumy.

V: Volně se předkláníme a necháme se protáhnout gumou dopředu.

N: Postupně narovnááváme trup jeden obratel za druhým odspoda až do vzpřímení.

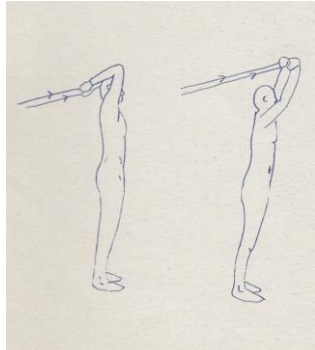
Začínáme zpevněním hýždí, podbřišku. Nakonec dotáhneme lokty do zapažení.

Posílíme zádové svaly a zároveň je protáhneme.



2. Stoj nebo sed zády k úchytu gumy.

Obě ruce v zapažení, ohnuté v loktech. Předpažujeme v různých výškách. Posilujeme trojhlavý sval pažní, velký prsní sval a břišní svaly.



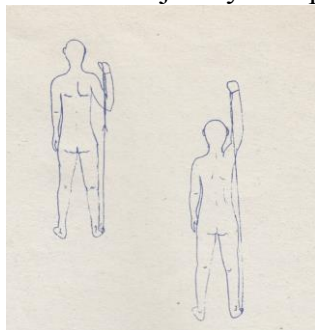
3. Stoj nebo sed, guma je připevněna pod chodidlem, paže je ohnuta v lokti.

N: Protahujeme paži přímo vzhůru.

V: Vracíme.

Stejně tak druhá paže, případně obě.

Posílíme trojhlavý sval pažní.



A vůbec všechno.

Ivana