**Cvičíme si doma pro radost a pro zdraví 2. část**

**ZP-** sed na zemi, na podložce – poloha nohou podle možností (pokrčené, „turecký sed“, natažené), rovná záda, hlava volně, ramena stažená dolů, mírně dozadu

1. **Uvolnění zad, protažení 10x**

* ZP - sed
* s výdechem uvolnit záda, předklon hlavy, stáhnout břicho, zatlačit do beder
* zpět do sedu – krásně vytaženého, ZP

Pozn. V každé poloze klidně prodýcháme, uvědomíme si správné držení těla pro další cviky

1. **Procvičení ramen - ZP**

* pravé rameno zvednout směrem k uchu, nenaklánět se **5x**
* rameno stáhni dolů směrem k zemi, pravou dlaň vodorovně se zemí
* dtto levé rameno **5x**
* dtto – obě ramena **5x**
* na závěr uvolníme ramena obloučky vpřed, vzad

Pozn. Mezi jednotlivými cviky neuvolňuj záda, až po ukončení cvičení uvolni, prodýchej, znovu srovnej.

1. **Uvolnění krční páteře 5x**

* přetočit hlavu vpravo, nádech, s výdechem zatáhnout bradu ještě dále doprava, oči co nejdále, uvolnit
* nádech, s výdechem hlava obloučkem předklonem k levému rameni
* nádech, s výdechem zatáhnout bradu ještě dále doleva, oči co nejdále, uvolnit
* nádech, s výdechem hlava obloučkem předklonem k pravému rameni

1. **Posilování paží**

* předpažit povýš, ohnout v lokti, dlaně spojit proti sobě, ve výši čela, silou zatlačit do dlaní, uvolnit **16x**
* dtto , ale dlaně ve výši brady **16x**
* dtto, ale dlaně ve výši hrudníku, co nejdále od těla **16x**

1. **Protažení ramen**

* předpažit pravou, ohnout v lokti ve vodorovné rovině, levou rukou uchopit pravý loket, zatlačit směrem doleva
* dtto na druhou stranu

1. **Cvičení na štíhlý pas**

* upažením pravé vzpažit, úklon vlevo, pohyb vychází od pasu směrem do stropu, pravá paže malý pohyb směr šikmo nahoru **16x**
* dtto levou paží **16x**

Pozn. Po celou dobu tlačíme obě hýždě do země, nezvedáme, pravidelně dýcháme

1. **ZP . sed roznožný, protažení**

* vzpažit, rovná záda
* s výdechem uvolnit záda do oblouku C
* s nádechem narovnat
* naklonit trup šikmo vpřed, hlava v prodloužení trupu, dlaně ve vzpažení proti sobě, prodýchat ve výdrži
* uvolnit záda, dlaně na zem, přitáhnout trup směrem k zemi, ohnout špičky
* narovnat, upažením vzpažit a opakovat **5x**

1. **ZP – sed, natažené nohy, posilování břišních svalů**

* předpažit
* vyhrbíme záda a pokládáme trup až k lopatkám, výdrž, prodýchat
* zpět do sedu **10x**

1. **ZP – leh, uvolnění břišních svalů**

* pokrčit dolní končetiny , chodidla v šíři podložky opřít o zem, upažit,

dlaně nahoru

nádech, s výdechem položit kolena vpravo, hlavu otočit vlevo

* zpět
* dtto na druhou stranu **5x**

1. **ZP – leh, pokrčené nohy,´připažit**

* nádech do břicha, s výdechem přitlačit bedra do podložky

provádět pomalu, klidné dýchání **10x**