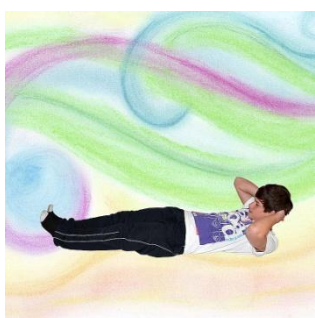


ANTISTRESOVÁ SESTAVA

Ahoj děti, posílám Vám antistresovou rozcvičku. Když se budete nudit nebo vám bude smutno, tak si ji můžete zacvičit. Tato sestava vede k harmonizaci psychiky a zároveň působí na zdraví tělesné. Potřebujete k tomu jen chuť se protáhnout, karimatku nebo ručník a trochu prostoru.



SVÍČKA V LEHU

Základní postavení: lež na zádech, spojíme ruce a vložíme je v týl.

Nádech: zvedneme hlavu, bradu přitáhneme k hrudníku.

Výdech: přejdeme do lehu, ruce položíme volně podél těla.



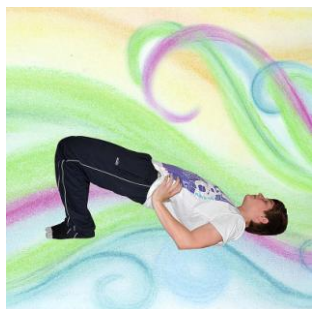
JEŽEK

Základní postavení: lež na zádech.

Skřčíme a obejmeme rukama kolena a přitáhneme je co nejbližší k tělu.

Výdech: předkloníme hlavu ke kolenům.

Nádech: vrátíme se do lehu.



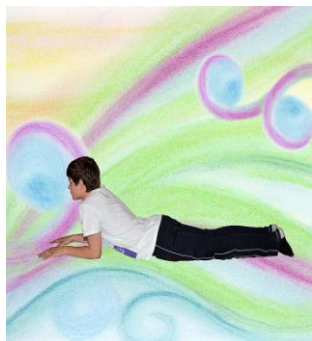
MŮSTEK

Základní postavení: lež na zádech.

Pokrčíme nohy a přiblížíme k hýždím. Chodidla zůstávají na podložce na šíři boků. Ruce leží na podložce dlaněmi dolů.

Nádech: s nádechem do břicha zvedáme pomalu pánev vzhůru.

Výdech: s výdechem pomalu, obratel po obratli, necháme pánev klesnout na podložku.



SFINGA

Základní postavení: lež na břišku s rukama podél těla a hlavou opřenou o čelo.

Nádech: pomocí zádových svalů se zvedneme a opřeme se o pokrčené předloktí.

Výdech: vracíme se zpět do lehu na břicho, ruce u ramen. Hlavu položíme na levou tvář. Po opakování cviku se uvolníme na pravé tváři.