

# NOHY, PÁS A BOKY!!!!!!!



Ľahnite si na pravý bok, lakt'om sa oprite o podlahu, predlaktie smeruje dopredu. Zaprite sa pravým chodidlom o zem a pomaly dvíhajte boky do výšky tak, aby telo s nohami a hlavou vytvorilo rovnú líniu. Ľavú ruku buď priložte k boku, alebo, ak vládžete, vystríte ju ponad hlavu tak, aby sa naplo celé telo. Ak nemáte problémy s chrbticou, môžete boky jemne a pomaly vytláčať do výšky. Dvadsaťkrát. Ak máte problémy s chrbticou, stačí, ak túto pozíciu udržíte desať sekúnd. Pomáha stabilizovať chrbtové svalstvo. Potom bok pomaly položte na zem. Päťkrát zopakujte a potom vymeňte strany.



Ľahneme si na ľavý bok, hlavu oprieme o ľavú ruku. Zo zeme zdvihneme obe vystreté nohy. Pravú nohu podržíme vo vzduchu a ľavou pomaly kmitáme zhora nadol. Opakujeme 7-krát a cvičíme pravou nohou.



Sadneme si, vystríme chrbát, hlava je v predĺžení trupu. Dlane položíme vedľa zadku. Ohneme chodidlá na oboch nohách. Vystretú ľavú nohu pomaly zdvihneme zo zeme, podržíme ju v krajnej polohe a uvoľníme. Opakujeme 15-krát a cvičíme pravou nohou.



Ľahneme si na ľavý bok, hlavu oprieme o ľavú ruku, pravú položíme voľne pred trup. Pokrčenú pravú nohu položíme za vystretú ľavú, ktorou pomaly kmitáme zhora nadol. Opakujeme 15-krát a cvičíme druhou nohou.



### Krok 1

Postavte sa do stoja spojného. V jednej ruke paže uchopte jednoručku. Druhú pažu sa uchopte hlavy.

### Krok 2

Vykonávate bočné úklony do strán. Pohyb vykonávate opatrným, kontrolovaným pohybom.



### Krok 3

Dostávate sa do štartovacej pozície a opakujete cvik najprv do jednej strany a po dokončení série odcvičíte cvik na druhej strane.



Kľakni si na podložku a rukami sa opri o stoličku. Pravú nohu zodvihni. Ak správne kľáčiš nedá sa ti noha zdvihnúť vyššie ako na obrázku. V tejto polohe posúvaj nohu dozadu a späť asi 1-2cm. Chrbát máš zaguľatený a plecia oblé! Opakuj 100x! Nohy vymeň.



Ľahneme si nabok, zadnú nohu pokrčíme v kolene, prednú vystrieme, chodidlo zatlačíme do päty. Pokrčením kolena ťahajte nohu k hrudníku.