Zázračná rozcvička

Cvičíme s radostí, s maximálním pozitivním nastavením (dětská prdelka, ferrari). **Vnitřní nastavení je 99% úspěchu tohoto cvičení.** Veškerá pozornost směřuje vždy k procvičovanému místu. Jdeme do krajní polohy, malinko povolíme, znovu do krajní polohy, ale ještě dál. Jemným kmitáním ZVYŠUJEME HYBNOST. Dýchejte!

Masáž ušních boltců

Všechna pozornost směřuje do uší:
1. Ušní boltce chytneme v pěst, táhneme je směrem dolů, aby se odtáhlo vnitřní ucho.
2. Uši táhneme směrem nahoru.
3. Chytněte ušní boltec uprostřed, táhneme do stran a dozadu. Mates.
4. Držte celé ucho v ruce jako housku. Krouživé pohyby na jednu a druhou stranu.
5. Dlaň položíme na uši, děláme kruhové pohyby na jednu a pak na druhou stranu.
6. Dlaně přitiskneme pevně k uchu a rychle je odtrháváme rychlým pohybem, aby se v uchu ozvalo lupnutí.

Cvičení na klouby rukou a nohou

Zápěstí
1. Chňapavý pohyb, prsty zcela narovnávat.
2. Pohyb házení, prsty zcela narovnávat.
3. Cvrnkáme každým prstem.
4. Přitahujeme prsty po jednom k dlani, všechny ostatní jsou narovnané
5. Oklepeme zápěstí a uvolňujeme svaly.
6. Předpažit: dlaně směřují k tělu, konečky prstů táhneme k sobě
   hřbety rukou směřují k sobě
   dlaně vytočíme do malíkových stran, vodorovně
   dlaně vytočíme do palcových stran, vodorovně.
7. Karpální tunel
8. Dlaně zatnuté v pěsti, točíme s nimi dokola a opisujeme max. kruh + na druhou stranu

Loketní klouby
1. Ventilátor – ruce ohnuté v loktech, točíme + na druhou stranu

Ramenní klouby
1. Vrtule – nataženou rukou otáčíme před tělem stále rychleji, loket natažený + na druhou stranu
2. Ramena dopředu – patentky
3. Ramena dozadu
4. Ramena nahoru
5. Ramena dolů
6. Vláček dopředu a dozadu
7. Šroubujeme ruce do podlahy – ven a dovnitř – zápěstní, loketní a ramenní klouby.
8. Oklepáváme ruce, uvolňujeme svaly.
9. Ruce na úrovni hrudníku spojeny do zámku. Jen hlava a ramena. Jedno rameno pruží dopředu a druhé dozadu.

Kotníky
1. Špičku od sebe
2. Špička k sobě. Pozornost je soustředěna na kloub kotníku.
3. Chodidlo dovnitř. Napětí vzniká v kolenním kloubu.
4. Chodidlo ven
5. Chodidlem kroužíme. Přitom se noha nepohybuje, pracujeme jen chodidlem. + na druhou stranu

Stejně druhou nohou od 1.

Kolenní klouby
1. Holení kroužím. (Mícháme guláš). Pánev vodorovně s podlahou, holeň a ramena uvolněna, stoj zpříma. + na druhou stranu. Pak druhou nohou
2. Nohy na víc než šířku ramen. Předklon, rovná záda. Koleny velké kruhy. Díváme se dopředu, neskláníme hlavu. + na druhou stranu
3. Koleny malé kruhy. Nohy u sebe, dlaně na kolena. Kreslíme kružnici koleny. + na druhou stranu
4. Kolena narovnáme/tlačíme rukama dozadu. Hledíme před sebe.

Kyčelní klouby
1. Zvednuté koleno dovnitř. Pánev vodorovně, paralelně s podlahou. Tělo nehybné.
2. Zvednuté koleno ven.

Druhá noha

3. Houpeme pánví doprava, zpátky – pak doleva, zpátky. Výchozí poloha jako předchozí.
Druhá noha
4. Kolenem kruhy, co největší.
Druhá noha
5. Chůze rovné nohy, napnutá kolena – chodidlo, paty, špičky, dovnitř, ven. Nepokyvujeme rameny, napětí cítíme v kyčelních kloubech a v oblasti kříže.

Cvičení pro páteř

Třikrát zhluboka nosem nadechneme a pomalu ústy vydechneme. Výdech má být 2-3krát delší než nádech.

Část krční – problémy s krční páteří jen cviky dopředu, nezaklání hlavu

1. Brada na hruď, táhneme ji dolů k pupíku.
2. Brada ke stropu.
3. Ucho k rameni. Páteř narovnaná, ramena nezvedáme + k druhému rameni
4. Pinocchio – ruka na noc, roztažené prsty – osu otáčení tvoří palec a malíček. Rovně, hlava dolů, hlava nahoru. Vždy na obě strany.
5. Hlava krouží. Spojíme předchozí cviky. Krční páteře jen vpředu.
6. Jen hlavou točíme – doprava, doleva. Stojíme rovně. Hlava je v jedné přímce s páteří.

Horní hrudní část páteře

1. Ježek. Stojíme vzpřímeně. Kříž nehybný. Brada na hrudi.
2. Ježek obráceně. Snažíme se spojit lopatky. Ramena nezvedáme! Hlavu vzpřímeně.
3. Váhy. Záda narovnaná. Kříž zafixovaný. Ruce pokrčeny v loktech.
4. Pružina – dolů, nahoru.
5. Malá lokomotiva. Rameny kroužíme. Spojujeme při tom všechna předchozí cvičení. Dopředu +dozadu.
6. Otáčíme oči, hlavu, ramena, hruď – doprava, doleva. Páteř osa otáčení. Pupík dopředu.

Dolní hrudní část páteře

1. Držíme meloun. Procvičujeme část od krční páteře do kříže. Pánev lehce dopředu.
2. Opačný meloun. Pohyb opačný předchozímu. Středem hlavy se natahujeme lehce nahoru.
3. Velké váhy. Pravou ruku ohneme za hlavou, loktem ke stropu, pohled směřuje do stropu. Druhá ruka dolů.
4. Velká lokomotiva – dopředu. Pomalé krouživé pohyby s max. amplitudou. + dozadu.
5. Luk – dozadu, dopředu. Pánev lehce dopředu. Pěsti na ledviny, lokty co nejblíže k sobě.
6. Nohy více než na šířku ramen, chodidla jsou „přilepena“ k podlaze. Otáčíme oči, hlavu, ramena, hrudník, břicho. Pánev směřuje dopředu.

Křížová část páteře

1. Nohy na šířku ramen, lehce povolíme nohy v kolenou, pánev je vysunuta dopředu. Pánví kmitáme dopředu nahoru.
2. Ocásek k zátylku. Kostrč a pánev dozadu, špičky nohou lehce dovnitř, horní část trupu zůstává nehybná. Hlava je vzpřímená! Vznikající napětí odstraňujeme cvičením č. 1.
3. Nohy na víc než šířku ramen. Předklon 45 stupňů – ocásek k zátylku
4. Nohy na víc než šířku ramen. Předklon 45 stupňů – z nohy na nohu
5. Nohy na víc než šířku ramen. Zlehka zaklonit, ocásek k zátylku + z nohy na nohu níž a níž
6. Kroužit pánví. Horní část trupu zůstává nehybná.
7. Jedna ruka nahoru dlaní k sobě, druhá dolů dlaň k tělu. Bok pruží do strany.
8. Dlaní ke stropu, druhá dolů, roztahujeme je od sebe.
9. Štěně z vody – odshora dolů a nahoru. Uvolníme celé tělo. Osa otáčení je páteř.

Třikrát zhluboka nosem nadechneme a pomalu ústy vydechneme. Výdech má být 2-3krát delší než nádech.

Vytáčení pro celou páteř

1. Vývrtka celá – otáčení i boků, chodidla na zemi
2. Vývrtka s předklonem. Chodidla na podlaze, tělo v předklonu pod úhlem 45 stupňů.
3. Vývrtka se záklonem. Záda rovná, v záklonu, hlava v přímce s páteří, brada na hrudníku.
4. Vývrtka s úklonem doprava. Tělo nakloněno doprava. Ani předklon, ani záklon!!!
   Díváme se přes levé rameno na pravou patu.
5. Vývrtka s úklonem doleva. Toto cvičení můžete provádět s holí na ramenou.

Třikrát zhluboka nosem nadechneme a pomalu ústy vydechneme. Výdech má být 2-3krát delší než nádech.

Rozcvička je u konce. Pohlaďte se, pochvalte se!

BLAHOPŘEJEME VÁM ☺