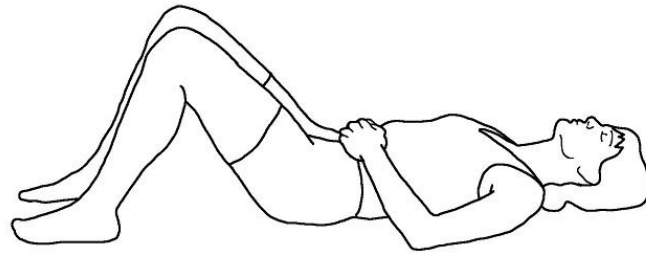


DECHOVÁ CVIČENÍ



Cvičení pro nácvik správného dýchání:

- Leh, paže mírně od těla, dlaně vytočené vzhůru, dolní končetiny mírně od sebe – pokrčené nebo natažené, oči zavřené. Vzpažíme a s výdechem připažíme. 5 opakování.
- **Přitahování kolena k hlavě:** Leh na zádech, paže podél těla dlaněmi vzhůru. S vdechem skrčíme pravou nohu. S výdechem obejmeme koleno rukama a přitáhneme ho co nejbližší k trupu. Zároveň zvedneme hlavu a pokusíme se nosem nebo čelem dotknout kolena. S vdechem vrátíme hlavu zpět, s výdechem přejdeme do lehu na zádech. Totéž na druhou stranu. Celé 3x opakujeme. Dbáme na to, aby bederní část zad byla po celou dobu cvičení přitisknuta k zemi
- **Kolébka:** Leh na zádech. Přednožit skrčmo, obejmout kolena rukama a přitáhnout kolena co nejbližší k trupu. V této poloze se kolébáme z boku na bok, hlavu nezdviháme z podložky. Opakujeme 8x na obě strany. Dále provádíme kolébku vpřed a vzad.

Pomocníček:

Vzpažit



Připažit



Leh skrčmo

