

PROTÁHNI SVÉ TĚLO

CO POTŘEBUJETE:

Budeme potřebovat židli a chuť si protáhnout naše záda.

POSTUP:

Vědci tráví spoustu času v laboratořích. Při výzkumech velmi často sedí a tak každého vědce čas od času bolí záda. Jelikož jsme si v červnu zahráli na malé vědce, pojdme si nyní protáhnout záda.

1. **Protážení krku** – sedneme si rovně na židli. Nohy opřeme o zem. Kolena a kyčle by měly svírat pravý úhel. Potom nakloňte hlavu na stranu uchem k rameni. V této poloze vydržíme 20s. Potom vrátíme hlavu do svislé polohy. Cvik opakujeme na druhou stranu.



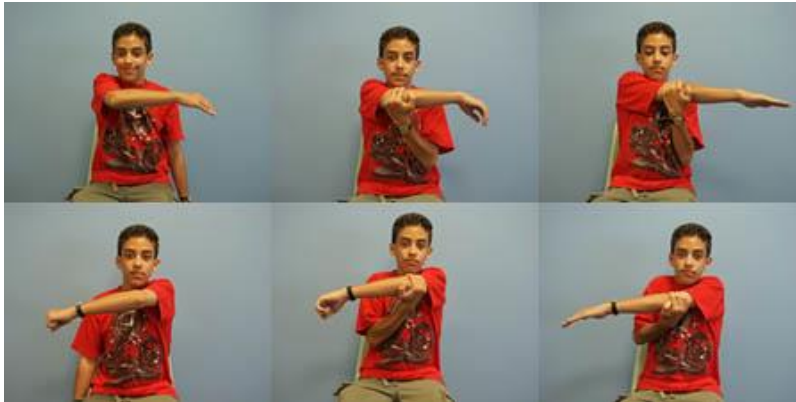
2. **Protážení zápěstí** – zvedneme ruku před sebe, tak aby dlaň směřovala ven. Ohneme zápěstí pomocí druhé ruky a hneme dlaň ruky k tělu. Poté zápěstí narovnáme a cvik opakujeme na druhé ruce.



3. **Protážení ramen** – zvedneme ruce nad hlavu a spojíme prsty dlaněmi vzhůru. Ruce natáhneme v loktech.



4. **Protážení rukou** – držíme tělo rovně. Přeložíme jednu ruku přes hrudník k rameni druhé ruky. Pomocí druhé ruky jemně vytáhneme loket dál před tělo. Vydržíme 20s poté cvik opakujeme i na druhou stranu.



5. **Protážení ramen a hrudníku** – ruce položíme dozadu na krk. Pomalu a opatrně dáme lokty vpřed tak, aby nás netáhl krk. Potom lokty pomalu tlačíme dozadu, kam to jen půjde. Vydržíme 20s a potom se vrátíme do výchozí pozice.



6. **Protážení kolen** – jednu nohu posuneme mírně dopředu. Dáváme pozor, aby koleno bylo rovně. Potom mírně přitáhneme prsty u nohou k tělu. Pokud to zvládneš, zkus se přiblížit rukama ke špičce natažené nohy. Měli bychom cítit mírný tah na spodní straně kolene. Chvilí vydržíme a potom cvik opakujeme i na druhou nohu.



CO PROCVIČUJETE:

Procvičujeme a protahujeme celé tělo. Všechny cviky jsou vhodná na bolavá záda.

NA CO SE ZAMĚŘIT:

Zaměříme se na správné provedení cviků. Pokud nás při cvičení něco bolí, cvik nedělejte.

ZDROJ NÁPADU:

web: <https://www.ordinace.cz/clanek/cviceni-pro-deti-na-kazdy-den/>

ZDROJ OBRÁZKU:

web: <https://www.ordinace.cz/clanek/cviceni-pro-deti-na-kazdy-den/>

ZDROJ TEXTU:

web: <https://www.ordinace.cz/clanek/cviceni-pro-deti-na-kazdy-den/>