

Dobrý deň milí žiaci. Dovoľte, aby som Vám dnes ponúkla návody ako si môžete doma individuálne zacvičiť.

Budeme sa venovať cvičeniam **pre zdravú chrbticu**:

Žiaci, ktorí máte problém s hrbením, píšem Vám návod na kompenzáciu

- najprv musíme natiahnúť skrátené prsné svaly, postavím sa k zárubni dverí, opriem dľaň

o zárubňu a 15-20s natiahnem jeden prsný sval, nesmie to bolieť, musím v prsnom svale cítiť jemný ťah, potom druhá ruka

- cvičením musíme posilniť medzilopatkové svaly, cvičiť môžem v stoji, v sede, v ľahu na bruchu(to nechám na Vás), uchopím do rúk uterák alebo palicu viac ako na šírku ramien a pomaly s výdychom pritiahnem uterák alebo palicu za hlavu až na trapézy, cvičenie opakujem aspoň 15x

- po cvičení, cvičím opäť strečing prsných svalov

- tento postup opakujem aspoň 6-8x a po každej sérii 1-2 min. pauza

<https://www.youtube.com/watch?v=m0Snp1ShojE>

<https://www.youtube.com/watch?v=gUZulVenJcY>

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1QLVVbSnus>