

# CVIČENÍ SE ŽIDLÍ

SÉRIE	1	2	3	INTENZITA	nizká	střední	
PAUZA	10 s	20 s	30 s	DÉLKA [min]	<10	10-20	20+



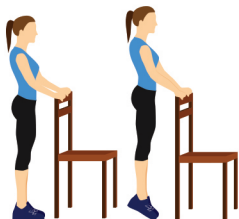
**8x-12x** **Upažení v předklonu**



**8x** **Rotace ke kolenu**  
(8x levá, 8x pravá)



**8x** **Zanožování s oporou**  
(8x levá, 8x pravá)



**20x** **Výpony se židli**



**20s** **Protážení o opěradlo**

# Popis cviků

## **Upažení v předklonu**

Mírný předklon v sedě, s nádechem vzpažit paže do výšky uší a s výdechem zapažit paže za záda. Udržet páteř v ose a hlavu v jejím prodloužení.

## **Rotace ke kolenu**

Sed s páteří v ose, dlaně za hlavou, lokty od sebe, s výdechem zvednout pokrčenou nohu a otočit se proti ní trupem. S nádechem se vrátit do výchozí pozice, rotace pouze v hrudní páteři, pánev se nehýbe.

## **Zanožení s oporou**

Stoj za židlí, opřené dlaně o židli, zanožit nataženou nohu a přinožit. Páteř držet v ose a hlavu v jejím prodloužení.

## **Výpony se židli**

Stoj za židlí, opřít obě dlaně o židli, postavit se na špičky a vrátit chodidla na zem. Důležité je zatlačit do kloubu pod palcem, malíkem a do paty.

## **Protážení o opěradlo**

Stoj za židlí, chodidla na šířku pánve a dlaně na šířku ramen. Opřít se o židli a s výdechem se předklonit, s nádechem zatlačit do dlaní a narovnat se, udržet páteř v ose a neprohnout se.



ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA  
VNITRA ČR

211