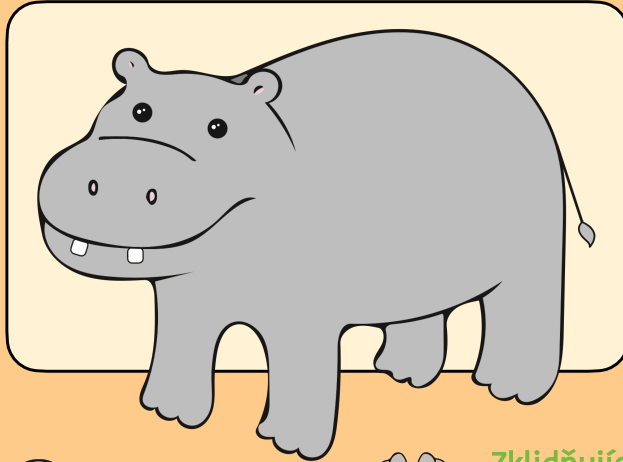


Hroch



1 min.



Zklidňující
Uvolňující

1. Postavíme se rozkročmo, zhruba na šířku ramen.
2. Uvolníme šíji, ramena, celé ruce i záda.
3. Lehce pérujeme v kolenou.
4. Pohupováním necháme ruce samovolně pozvolna rozhoupat podél těla. Každá ruka se houpe jiným směrem. Po celou dobu jsme uvolnění.

- Motivace: Hroch je velký a těžký. Proto se pohybujeme pomalu a rozvážně.
- Cvičení zklidňuje a uvolňuje mezi lopatkové svalstvo, šíji, ramena i paže.
- Cvičení je nejvhodnější po dlouhodobějším sezení a psaní.
- Dbáme na uvolněný pohyb a pravidelné dýchání. Kolena směřují rovně v před, nesmí se propadat ani vytáčet ven. Pérování v kolenou by mělo být plynulé a jemné. Ruce by se vždy měly pohybovat rovně podél těla.
- Pokud se cvičení daří, je možné vyzkoušet složitější variantu. Střídat po pár zhoupnutích pohyb rukou, kdy jde každá ruka jiným směrem s pohybem, kdy jdou obě ruce stejným směrem. Je důležité vždy cvičení zakončit variantou kdy jde každá ruka jiným směrem.

Hoch

