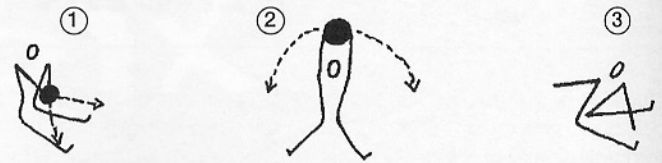
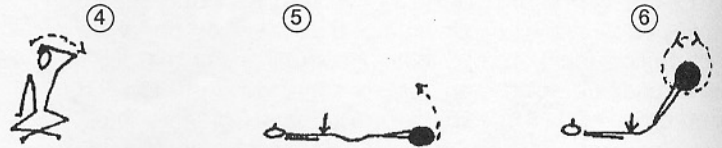


## KONDIČNÉ CVIČENIE PRE DORASTOVÚ MLÁDEŽ

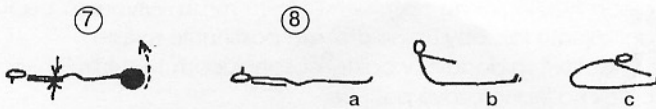
Ide o cvičenie zamerané na celkové prekrvenie a zahriatie organizmu, vhodné po celodennom jednosmernom a statickom zaťažení kostro-svalového aparátu. Pri školských a študentských povinnostiach sú pohybové aktivity posúvané do úzadia a často až do zabudnutia. Zdravý vývoj mladého rastúceho organizmu je podmienený vhodným cieľeným a správne vykonávaným pohybom. Myoskeletálny systém je veľmi citlivý na nedostatok okysličovania, čo je spôsobené dlhodobjším jednostranným preťažovaním určitej funkcie. Táto sa po určitom čase s nepriaznivými podmienkami vyrovná, a to čiastočným alebo až úplným výpadkom pohybu a následne sa nahradí patologickým pohybovým stereotypom. Správne prevedeným cieľeným pohybom zapojíme hlavné svalové skupiny a ich postupne racionálne zapájanie vo fyziologickom pohybovom vzorci. Pre zdravé držanie tela je potrebné udržiavanie dobrého svalového tonusu. Ide o pokojové napätie svalu, ktoré je potrebné pre udržanie svalovej harmónie. Každodenným celkovým cieľeným precvičením hlavných svalových skupín dochádza k prekrveniu svalstva a jeho následnému okysličeniu.



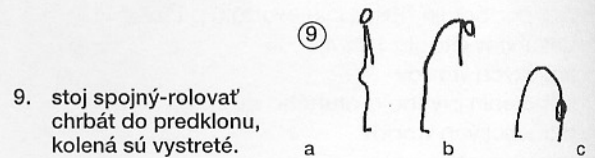
1. sed roznožný, loptu o priemere asi 30 cm uchopiť v predpažení, loptu približovať k pravej nohe-výdrž a opačne k ľavej nohe.
2. loptu uchopiť vo vzpažení, robiť úklony s výdržou
3. sed roznožný, horné končatiny upažiť, pravú HK pritiahnúť k ľavému členku a naopak.



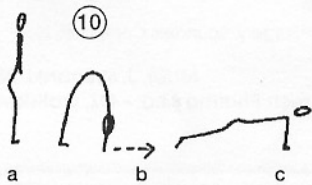
4. sed skrížny, pravou rukou uchopiť ponad hlavou ľavé ucho a potiahnuť hlavu doprava, veľmi jemne a pomaly. Tak isto doľava.
5. ľah na chrbte, driek pritlačiť o podložku, loptu stláčať medzi členkami a nohy zdvíhať hore.
6. nohy sú prednožené – opisovať kruhy-driek tlačiť do podložky.



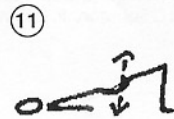
7. ľah na bruchu, stiahnuť brucho-loptu medzi členkami s vystretými kolenami zdvíhať hore.
8. pomalý plynulý sed



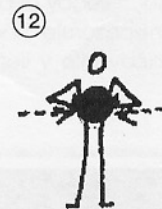
9. stoj spojný-rolovať chrbát do predklonu, kolena sú vystreté.



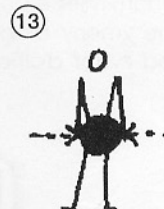
10. rolovanie chrbta a prechod do vzporu ležmo.



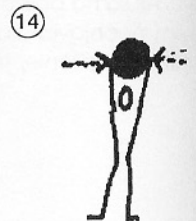
11. ľah s pokrčenými nohami, zdvíhať panvu a vtiahnuť brucho.



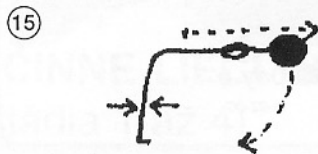
12. lopta na úrovni prs, rytmicky zatláčať ruky do lopty-nádyh, uvoľnenie-výdyh



13. lopta dolu, lakty vystreté-zatlačiť ruky proti sebe-nádyh, uvoľnenie-výdyh.



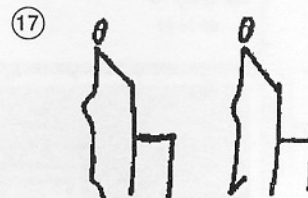
14. lopta vo vzpažení-zatláčať-nádyh, uvoľniť výdyh.



15. predklon-kolená vystreté, chrbát vyrovnaný, lopta je vo vzpažených pažiach, lakty vystreté, pohyb-lopta dolu-predklon a späť.



16. drepy-päty na podložke



17. výpon na špičky



18. strečing DK: PDK vpredu s mierne pokrčeným kolenom, LDK vzadu vystretá, prenášať váhu tela na PDK.

... pri cvičeniach nezabúdame voľne nenásilne dýchať ...

Pripravila: Mgr. J. Prokešová, fyzioterapeut