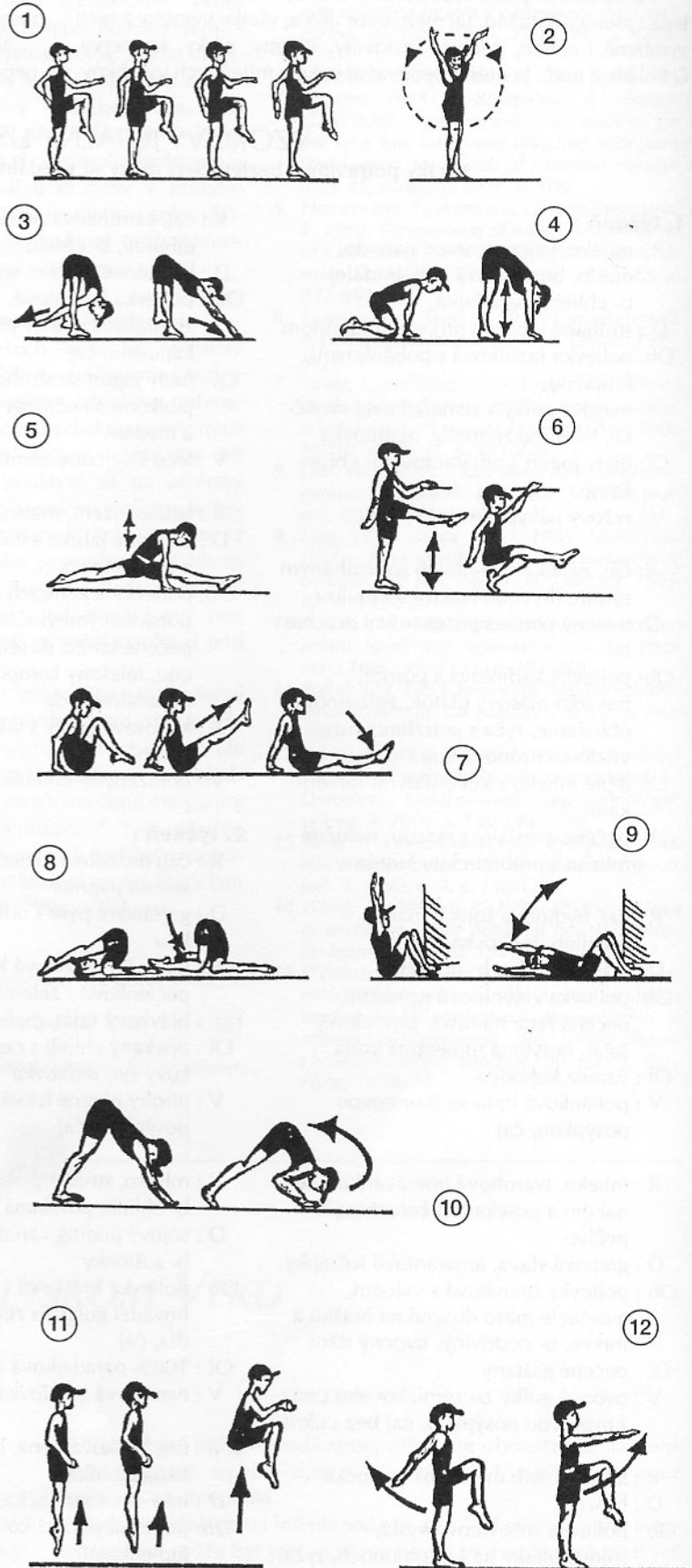


Trvá len 12 minút!

Dnešní chlapci – školáci (ale i dievčatá) trávajú veľa času pri počítači a televízii. Majú preto málo pohybovej aktivity, čo nemá príliš priaznivý vplyv na ich zdravie. Rodičia si často neuvedomujú situáciu svojich detí (napokon aj oni majú málo pohybovej aktivity), preto je úlohou zdravotníkov na tento problém upozorniť a v rámci podpory zdravia odporučiť napríklad aj nasledujúce kondičné cvičenie, ktoré trvá iba 12 minút. Bolo by vhodné zaradiť ho do každodenného programu chlapcov.

- 1 Chôdza na mieste – väčší pohyb paží a nôh s postupným zrýchľovaním až do behu na mieste (1 minúta).
- 2 Stoj znožmo, krúžime pravou pažou dopredu a ľavou dozadu (5-krát), to isté opačne (5-krát).
- 3 Stoj rozkročmo, hlboký predklon, rukami dosahujeme podlahu, čo najďalej dozadu. V tejto polohe kmitneme, a potom narovnáme hornú časť trupu a šije do hlbokého ohnutého predklonu. Prstami sa dotýkame podložky (8- až 10-krát).
- 4 Vzpor kľačmo, ruky sú blízko kolien, potom napneme nohy do vzporu stojmo. Prsty (alebo aj dlane) a päty tlačíme k podložke (8- až 10-krát).
- 5 V širokom stoji rozkročnom kmitáme váhou tela nahor a dole. Kolená nekrčíme (10-krát a opačne 10-krát).
- 6 Ľavou rukou sa oprieme o stenu, prednožíme pravou nohou a robíme drep (2-krát) a vztyk ľavou nohou. To isté cvičíme pravou nohou (2-krát).
- 7 Sed, rukami sa oprieme vzadu o podložku, nohy skrčíme a pritiahneme k hrudníku, potom ich napneme šikmo nahor a položíme na zem (10- až 20-krát).
- 8 Ľah na chrbte, ruky pozdĺž tela. Nohy zdvihneme a za hlavou sa dotkneme špičkami nôh podložky. Späť do východiskovej polohy. Kľak na koliená a hlavu tlačíme ku kolienám.
- 9 Sed rozkročný skrčmo, nohy si upevníme pod nábytok a vzpažíme. Potom ľah na ľavý bok a späť do sedu, predklon a dotkneme sa rukami nábytku (6-krát). To iste na opačnú stranu (6-krát).
- 10 Roznožíme, urobíme predklon a robíme kliky (8-krát).
- 11 Stoj znožmo, 2-krát nízko vyskočíme a tretíkrát sa odrazíme vyššie a koliená skrčíme (8-krát).
- 12 Stoj na ľavej nohe, pravú nohu prednožmo pokrčíme. Zatvoríme oči a 10-krát švihom predpažíme a zapažíme. Stále udržujeme rovnováhu. To isté opačnou nohou.



Prípravila: red. – konzultované s fyzioterapeutkou Mgr. J. Prokešovou
 ilustrácia: V. Repášová-Veselická