

# BUĎ AKTIVNÍ I PŘI PRÁCI VSEDĚ



## Správný (korigovaný) sed

(občas si jej uvědom)

krční páteř protažena  
ramena uvolněna  
trup vzpřímený  
kolena mírně od sebe  
chodidla pevně na podložce

## Tak neseď!



## Dynamický sed

(střídej polohy vsedě)

**Varianty:**

- kroužení pánve
- náklon trupu i do stran
- stažení a povolení hýždí (břicha)
- tlak chodidel do podložky a uvolnění

## PROTAHOVACÍ CVIKY

- paže vytoč zevně
- prsty roztáhni



- proplet' prsty (dlaně směřují ke stropu)
- protáhni paže vzhůru



- ukláněj se s nataženou paží střídavě na obě strany



- zaklesni prsty za háček
- otáčej trup k oběma stranám



## UVOLŇOVACÍ CVIKY

- uvolni se do předklonu



- uvolni se opřením paží o stůl (při únavě očí dej dlaně přes oči)



**Varianty:**

- občas protřepej ruce i celé paže
- občas dej nohy do zvýšené polohy

## CVIKY VSTOJE

- střídej stoj na špičkách a na patách



- protáhni se s rovnými zády



- opři dlaně o bedra, plynule a lehce se zakloň



**Doporučujeme:**

- cviky prováděj pomalu a plynule
- dýchej zhluboka, nezadržuj dech
- v dosažené poloze cviku setrvej 3-5 sekund
- dle možnosti se občas postav a projdi