



Referee
Programme

ZDRAVÝ CHRÁT

Doc. Ján Hianik, PhD., prof. Dr. Ingo Froböse



Sed na päťách, spojené ruky s nádychom, zadržat' dych, zložit' ruky pred brucho, s výdychom „rolujeme“ vpred. Opakujeme 8 až 10-krát.



Ľah vzadu pokrčmo, pohyb panvou v sebe a od seba (k sebe nádych, od seba výdych).

Opakujeme 8 až 10-krát.



**Sed na päťách, ruky v bok, nádych do brucha (dolné rebrá), s výdychom sa zdvíhame zo sedu, lopatky zatlačíme vzad-dole.
Opakujeme 8 až 10-krát.**



Ľah vzadu, pravá ruka vzpažená, ľavá pripažená. Ťaháme pravú stranu (ruka-noha) čo najďalej od seba (5 sek. výdrž).

Opakujeme na každú stranu 2 až 3-krát.



Ľah na boku, spodná noha pokrčená, ruka vo vzpažení. Hlavu oprieme o natiahnutú ruku. S nádychom sa dotkneme kolonom lakt'a (alebo pritiahneme koleno k trupu), s výdychom vystierame nohu aj ruku čo najďalej od seba.

Opakujeme 5-krát na každú stranu.



Ľah vzadu pred stenu (oporu), pokrčené nohy postupne vyrovnávame, až sú chodidlá kolmo na strop a nohy vystreté. V tejto polohe voľne dýchame.

Vydržíme tak dlho, ako je nám to príjemné.



**Ľah vpredu, ruky pokrčené v lakt'och, s výdychom nasleduje mierny záklon trupu. S nádychom pomaly vystieram ruky vpred, s výdychom sa vraciam späť k pokrčeným lakt'om (lopatky pritom zatláčam vzad).
Opakujeme 8 až 12-krát v dvoch sériách.**



Ľah vzadu pokrčmo, trikrát hlboký nádych-výdych, potom pri každom nádychu silne napnúť paže vpred, ramená vytiahnuť hore, pri výdychu uvoľniť všetky svaly.

Opakujeme 20-krát nádych-výdych s napnutím paží.



Ľah vpredu, ruky pokrčené v lakt'och, pri výdychu napneme brucho, záklon trupu, ruky vystrieť vzadu. S nádychom zvýrazníme záklon a zároveň napnem ruky vzad, s výdychom položí trupu na podložku.

Opakujeme 8 až 10-krát v dvoch sériách.



Sed pokrčmo, pravú nohu preložím cez ľavú. Pomaly prit'ahujem koleno obomi rukami k hrudníku, súčasne tlačím zadok dolu.

V jednej polohe výdrž 60 sekúnd.

Opakujeme 3-krát na každú nohu



Vzpor kľačmo, ľavú ruku pomaly posúvame pod opornú pravú ruku, pri každom výdychu čo najhlbšie až dosiahneme krajnú polohu.

**Výdrž v krajnej polohe je 30 až 60 sekúnd.
Opakujeme 2-krát. na každú stranu**



Pomaly vytvoríme trojuholník. Nohy môžu byť pokrčené chrbát by mal byť však rovný. Preniesť váhu z rúk čo najďalej dozadu. Výdrž v krajnej polohe 30 až 60 sekúnd. Opakujeme 2-krát.



Ľah vzadu pokrčmo. Nohy sú mierne od seba. Obomi rukami chytíme zadnú stranu stehna, pomaly priťahujeme nohu k trupu, noha je pritom vystretá. Cítíme ťah na zadnej strane stehna spolu s ľahkým chvením nohy.

**Výdrž v krajnej polohe 30 až 60 sekúnd.
Opakujeme na každú nohu 2-krát.**



Sed na päťách, výpad ľavou nohou. Posúvame bedrá zadnej nohy pomaly dopredu, mali by sme cítiť tlak v trieslach. Výdrž v tejto polohe 30 až 60 sekúnd. Pomaly sa presúvame späť až do základnej polohy sedu na päťách, kde si oddýchame.

Opakujeme 2-krát na každú nohu.



Mačací chrbát, pomalý výdych do vyhrbenia, s nádychom sa pomaly prehne. Ruky sú pritom stále vystreté.

Opakujeme 15 výdychov do vyhrbenia.



Ľah vzadu pokrčmo. Prednožíme natiahnutú pravú nohu ku stropu. Krúžime natiahnutou nohou (nádych k trupu, výdych od tela) 5x jedným smerom, 5x nohu odtočíme opačným smerom. V priebehu cviku zatiahneme brucho, panva je stabilná.

Opakujeme 2-krát na každú nohu.



Ľah na boku, spodná noha je pokrčená, ruka vystretá (na nej je položená hlava). Druhá ruka robí oporu pred telom. S nádychom prednožíme do cca 90° , s výdychom zanožíme. Pohyb nohy je pomalý, najprv menší rozsah pohybu, postupne ho zväčšujeme.

Opakujeme 8 až 10-krát na každú nohu.

Vykonáme dve série.



Ľah vzadu pokrčmo. S výdychom urobíme „mostík“. Hrudník kolená tvoria jednu rovinu. Váha tela je na nohách (odľahčíme ramená). Vykonáme pomalý nádych a s výdychom klesáme stavec po stavci dole. Do ľahu na chrbte je to 5 až 6 pozícií. Opakujeme 3-krát.



**Vzpor ležmo na lakt'och. Trup je rovnobežne so zadkom
(nerobíme striešku).**

Výdrž v pozícii 20 až 30 sekúnd.



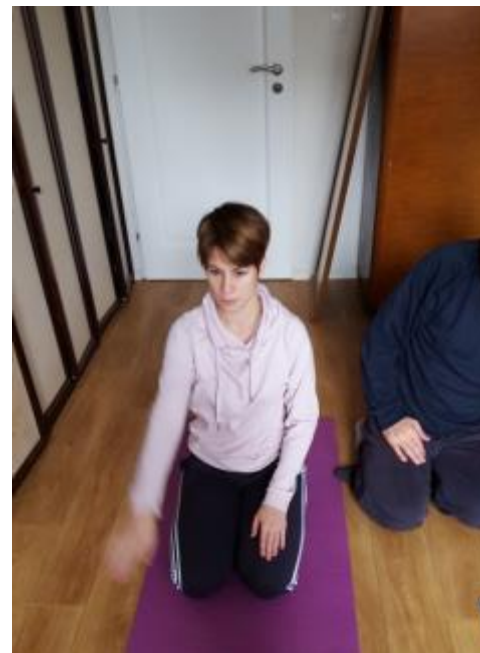
Stabilizovaná poloha, v ktorej voľne dýchame. Hlava je položená na pokrčenej spodnej ruke, oči zavrieme. Je to zároveň aj dýchacie cvičenie.
Ostaneme v polohe dovtedy, dokedy nám je to príjemné.



**Vzpor ležmo na lakt'och. Trup je rovnobežne so zadkom (nerobíme striešku).
Výdrž v pozícii 20 až 30 sekúnd.**



Stabilizovaná poloha na druhú stranu, v ktorej voľne dýchame. Hlava je položená na pokrčenej spodnej ruke, oči zavrieme. Je to zároveň aj dýchacie cvičenie. Ostaneme v polohe dovtedy, dokedy nám je to príjemné.



Sed na päťach, sústredíme sa iba na pravé rameno, ktorým 30 sekúnd krúžime dopredu a 30 sekúnd potom vzad. To isté vykonáme druhým ramenom. Potom podobne krúžime celou pravou a následne ľavou pažou. Druhá strana je vždy stabilizovaná.

Opakujeme 2-krát celú zostavu.



Relaxačná pozícia. Sed na päťach, nohy od seba, predklon, hlavu položíme na pokrčené ruky. Voľne dýchame, s výdychom sa snažíme posúvať panvu vzad.

V pozícii vydržíme dokedy nám to je príjemné.

COMPLEXCORE⁺

STABILISATION BY ACTIVITY

