

CVIČENIE V STOJI PRI STOLIČKE

Príprava:

- pevná stolička s operadlom pre každého účastníka
- pevná obuv s nekĺzavou podrážkou
- Upozornenie: vhodné pre seniorov, ktorí dokážu cvičiť v stoji a udržia rovnováhu



Cvičebná zostava:

1. Stojíme čelom k operadlu stoličky, nohy sú pri sebe. Postavíme sa na špičky a potom hneď na päty. Polohu striedame.
2. Stojíme čelom k operadlu stoličky, nohy sú mierne od seba a postupne zanožujeme striedavo oboma nohami.
3. Stojíme čelom k operadlu stoličky, nohy sú mierne od seba a prenášame váhu tela z jednej nohy na druhú. Nohy striedame.
4. Stojíme čelom k operadlu stoličky, nohy sú vedľa seba a postupne pokrčíme striedavo nohy v kolenách (nohu držíme v pravom uhle).
5. Stojíme čelom k operadlu stoličky, nohy sú vedľa seba a postupne každou nohou urobíme krok dozadu a späť (na celé chodidlo).
6. Stojíme čelom k operadlu stoličky. Jednu ruku oblúčikom vzpažíme, pozrieme sa za ňou, podržíme a späť. Rovnako druhou rukou.
7. Stojíme pravým bokom k stoličke, držíme sa operadla. Pokrčíme a zdvihneme ľavú nohu a potom pravú. Nohy striedame.
8. Stojíme ľavým bokom k stoličke, pravú nohu necháme uvoľnenú a kývame ňou dopredu a dozadu. Otočíme sa pravým bokom k stoličke a rovnako cvičíme ľavou nohou.
9. Stojíme pravým bokom k stoličke, ľavú nohu mierne unožíme a vrátime späť. Rovnako stojíme ľavým bokom k stoličke a unožujeme pravou nohou.