Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
SZÚ

Elastická guma jako vícestranné náčiní k procvičování celého těla.

Vycházíme z pozice vsedě, nohy v pravém úhlu, mírně rozkročené s patami na zemi.

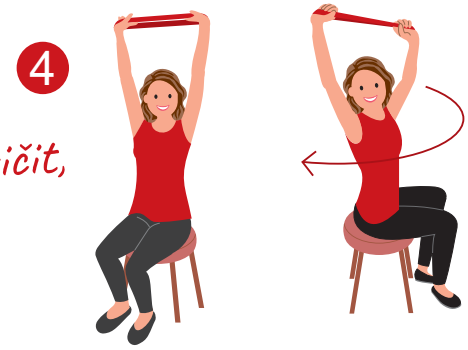
Cvik 1: Vzpřímeně se posadíme na židli, ruce do svícnu (předloktí vzhůru), držíme oba konce gumy za hlavou. Nyní upažíme, následně vzpažíme a vrátíme do výchozí polohy. Několikrát opakujeme.

Je skvělým pomocníkem při posilování i protahování v domácím prostředí.

Cvik 2: Vzpřímeně se posadíme na židli, ruce do svícnu (předloktí vzhůru), držíme oba konce gumy za hlavou. Následně vzpažíme, předpažíme a provedeme kulatý předklon, hlavu a ruce na kolena a zpět do výchozí polohy. Několikrát opakujeme.

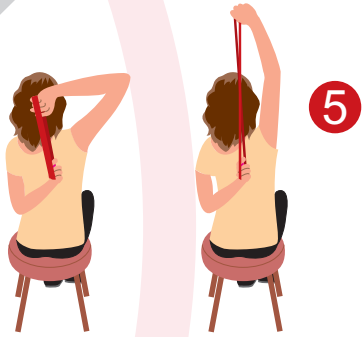
Cvik 3: Vzpřímeně se posadíme na přední polovinu sedáku, předpažíme, uchopíme gumu na obou koncích a střed gumy umístíme pod chodidlo pravé, v koleni propnuté nohy, položené patou na zem. Přitažením gumy zvedneme propnutou nohu do výše pasu, následně nohu pokrčíme v koleni a přitáhneme koleno k tělu. Proti odporu gumy nohu opět propneme v koleni a položíme patou na zem. Totéž provádíme na opačnou stranu.

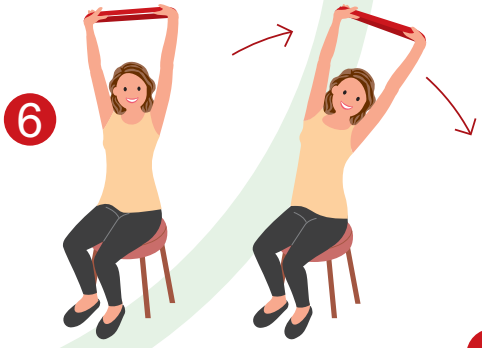
Cvik 4: Vzpřímeně se posadíme, vzpažíme, posilovací gumu uchopíme oběma rukama nad hlavou. Provedeme pomalou rotaci trupu střídavě vpravo a vlevo. Zpět do výchozí polohy.



Vydržíme-li s ní pravidelně cvičit, vytvaruje nám postavu a zlepší kondici.

Cvik 5: Vzpřímeně se posadíme. Pravá ve vzpažení, pokrčená v lokti za tělem, levá v připažení, pokrčená v lokti za tělem, přidržují konce gumy. Nyní pravou ruku propneme v lokti a protáhneme gumu nad hlavu. Zpět do výchozí polohy. Totéž na opačnou stranu.





Cvik 6: Vzpřímeně se posadíme, vzpažíme. Gumu uchopíme oběma rukama nad hlavou. Tahem levé ruky vlevo dolů provedeme úklon vlevo a zpět. Totéž na opačnou stranu. Záda udržujeme vzpřímená, nepředkláníme se ani nezakláníme.

Cvik 7: Vzpřímeně se posadíme na přední polovinu sedáku, předpažíme, uchopíme gumu na obou koncích. Střed gumy umístíme pod chodidly obou nohou, propnutých v kolenou, položených patami na zem. Přitáhneme gumu pokrčením obou loktů a pomocí gumy zvedneme obě nohy, které následně pokrčíme v kolenou. Proti odporu gumy nohy propneme a položíme patami na zem. Několikrát opakujeme.

Vyluštíte některé blahodárné účinky pohybu?

zlepšuje fy- -c- -u k- -d- -i	snižuje riziko o- -z-ty	snižuje riziko nemocí s- -ce a c-v	optimalizuje kr-v-í t- -k	zpevňuje s- -ly	zvyšuje odolnost kl-u-ů
zlepšuje koo- - -na-i	přispívá k prevenci os- -oporózy	snižuje riziko z- -me-in	zlepšuje zásobení těla ky-lí- -m	je prostředkem proti z-c-ě	zlepšuje tr-v-ní
přispívá k prevenci ž- - -de-ních vř-d-	přispívá k prevenci c-kr- -ky	přispívá k prevenci n- -or- -ých onemocnění	pozitivně stimuluje ne- -o-ou soustavu	zlepšuje p- -ěť	odstraňuje negativní e- -ce
zlepšuje s-á- -k	odbourává s- -es	zvyšuje ko- -ent- -ci	zvyšuje s- -ev-domí	je receptem na dl- -h- -ěk-st	utužuje zd- -ví

Projekt **Efektivní podpora zdraví**, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439,
je podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.