

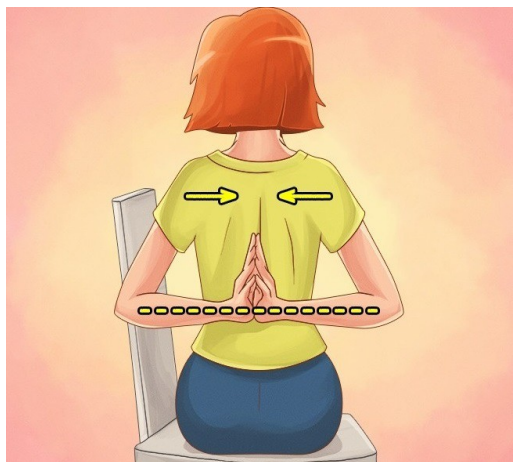
## Cvičenie zamerané na držanie tela

Celodenné sedenie v škole a potom aj doma sa podpisujú pod zlé držanie tela. Výsledkom je nielen to, že to pôsobí neesteticky, ale aj spôsobuje zdravotné problémy ako napríklad bolesť hlavy i chrbta. Naopak, správne držanie tela uľahčuje dýchanie a prispieva k prevencii ochorenia svalov i kostí.

Uvedomiť si, že sa máte narovnať, nie je celkom jednoduché, preto si musíte správne držanie tela osvojiť trochu inak. Napríklad pomocou ľahkých, no účinných cvikov, ktoré vám zaberú denne len pár minút.

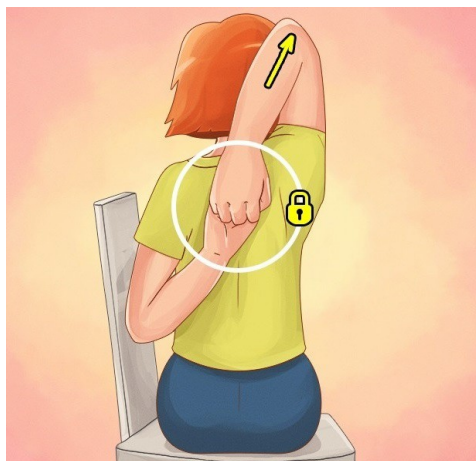
### 1. Zopnuté ruky

Ruky zohnete v lakťoch a dlane zopnete k sebe, avšak nie pred hrudníkom, ale za chrbtom. Ihneď ako to urobíte, vás pozícia rúk automaticky prinúti vystrieť sa. Priamka medzi pravým a ľavým lakťom i ramenami musí byť rovná. V tejto pozícii vydržte 10 sekúnd.



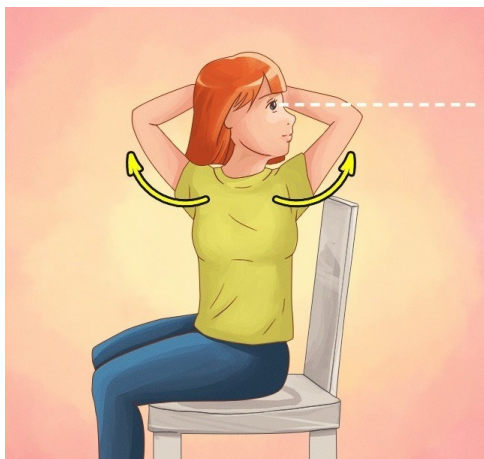
### 2. Visiaci zámok

Je možné, že tento cvik nebudete vedieť vykonať dokonale na prvý raz, no keď sa budete snažiť, priblížite sa k cieľu. Tým je totiž spojiť končeky prstov jednej ruky s prstami druhej ruky, presne ako na obrázku. Vydržte päť sekúnd a potom ruky prestriedajte.



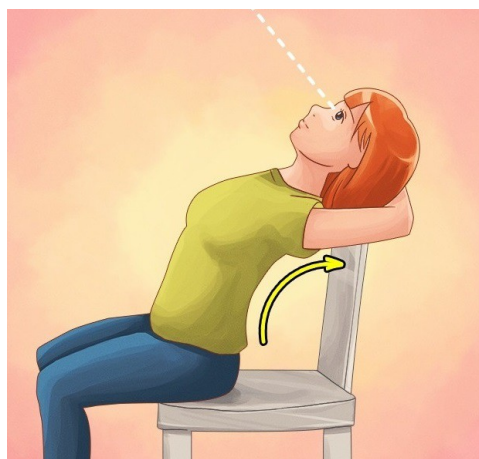
### 3. Otáčanie

Pri tomto cviku ostaníte sedieť na stoličke a ruky si dajte za hlavu. Bez zmeny polohy v dolnej časti tela sa vytočte na pravú stranu, po piatich sekundách na ľavú, pričom hlavu otáčajte tiež.



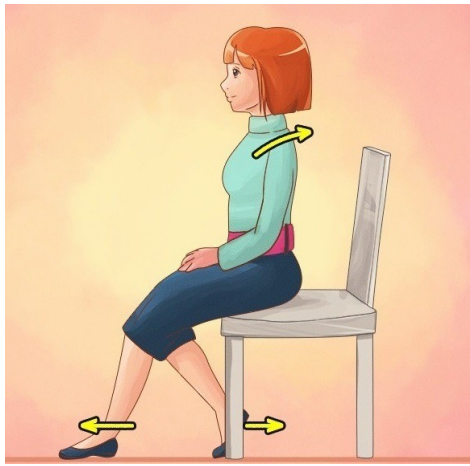
### 4. Sed na kraji stoličky

Pri tomto cviku je potrebné sadnúť si na kraj stoličky a ruky dať za hlavu, pričom ich máte opreté o vrch stoličky. Pohľad smerujte smerom nahor.



### 5. Trik s chodidlami

Túto pozíciu je dobré zaujať po vykonaní vyššie spomínaných cvikov. Chodidlá položte na zem, ale jednu nohu dajte čo najďalej od druhej, pričom sedíte na kraji stoličky. Narovnajzte chrbát.



## **Videá zamerané na držanie tela, posilnenie svalov krku a chrbta.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9JMCUIztBiw>

Pilates cvičenie na chrbát

[https://www.youtube.com/watch?v=-iE75a\\_AdQw](https://www.youtube.com/watch?v=-iE75a_AdQw)

Strečing – cvičenie na chrbát

<https://www.youtube.com/watch?v=yg3ZSGBOVs0>

Ako napraviť guľatý chrbát

<https://www.youtube.com/watch?v=lrqOyi2CQUE>

7 cvikov pre správne držanie tela.

<https://www.youtube.com/watch?v=XFLYHcV9xyw>

Cvičenia na predsunutú hlavu

<https://www.youtube.com/watch?v=r8RfkXDX5XE>

Cvičenia na natiahnutie svalov krku

Skúste si niektoré cviky zacvičiť. Možno sa Vám budú páčiť. Sledujte pokyny trénerov, aby ste cviky vykonávali správne. Nezabudnite aj pravidelne dýchať. Ak sa niektoré cviky naučíte, budete si ich môcť zacvičiť potom aj bez toho, aby ste pozerali opäť na monitor svojho počítača a netrápili tak svoj chrbát.

**Ahojte a buďte fit!!!!**