

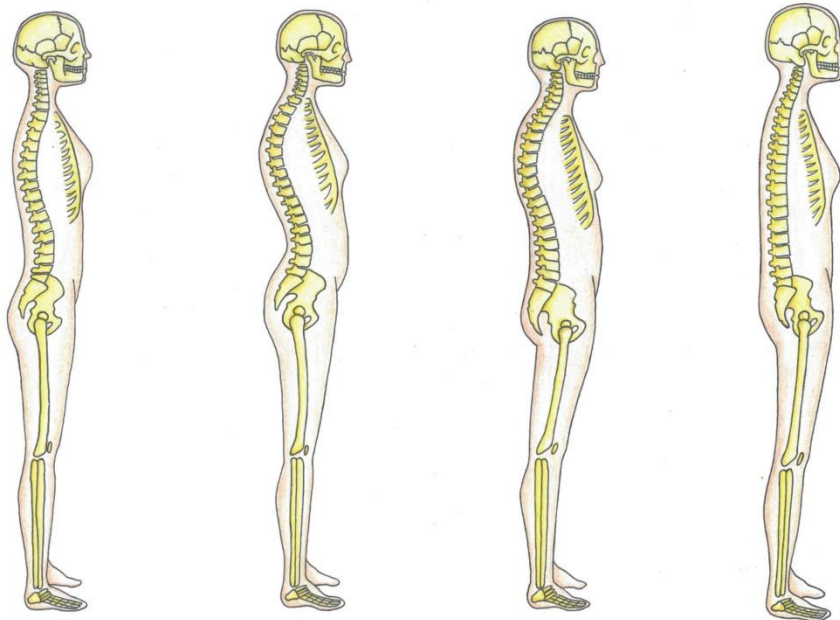


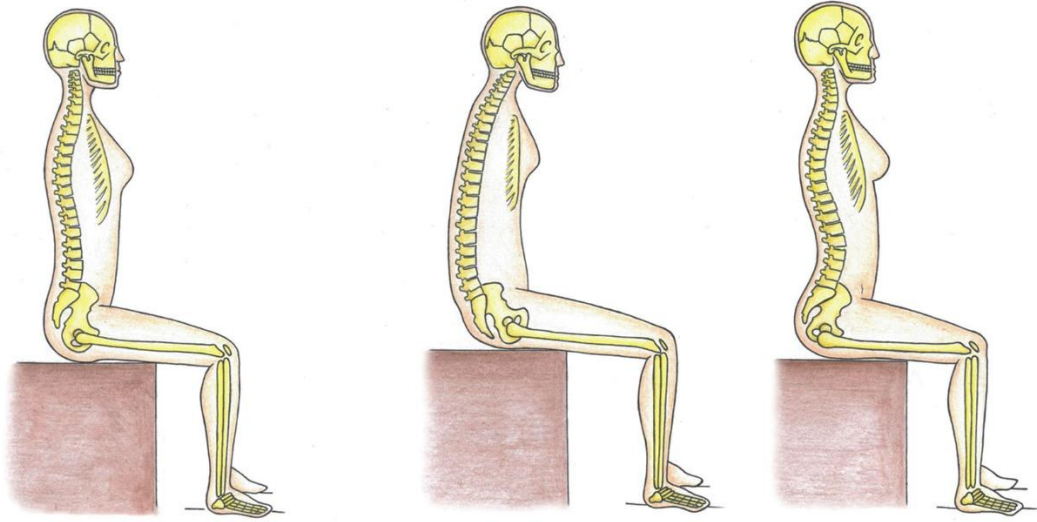
ZDRAVÁ ZÁDA



www.studiolevitas.cz

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA





AKTIVACE STŘEDU TĚLA



STREČINK



APLIKACE POHYBOVÝCH NÁVYKŮ DO BĚŽNÝCH DENNÍCH ČINNOSTÍ

V průběhu dne:

- Vytahovat se, napřimovat se, nést se jako královna/král
- Dýchat, kdykoliv si vzpomeneme
- Hýbat se, kdykoliv je to možné

Zásadní je udržet tělo v pohybu a vzpřímené.

Možnosti stoje:

- Nestát strnule, střídat pozice, střídat zatížení dolních končetin
- Nehledět do knih a na telefon směrem dolů, ale před sebe

Možnosti sedu:

- Ideální sed je trvale neudržitelný – je nutné pozice střídat

Běžné pohybové stereotypy:

- Pohybujte se stejně, jako cvičíte – kvalitní dech, odtlačení, tah a záměr