

Postup cvičení v prvním týdnu

Použité cviky – Aktivní leh a Aktivní záklon

Průběh cvičení:

1. Cvik **Aktivní leh** podle videa – 10 až 15 nádechů (nebo cca 30 - 45s, podle sil)
2. Pauza 30 vteřin – V pauze si natáhněte dolní končetiny na zem a nechte je odpočívat
3. Cvik **Aktivní leh** podle videa – 10 až 15 nádechů (nebo cca 30 - 45s, podle sil)
4. Pauza 30 vteřin – V pauze si natáhněte dolní končetiny na zem a nechte je odpočívat
5. Posadit se na židli
6. Cvik **Aktivní záklon** podle videa – 10 až 15 nádechů (nebo cca 30 - 45s, podle sil)
7. Pauza 30 vteřin – V pauze se projít po místnosti
8. Cvik **Aktivní záklon** podle videa – 10 až 15 nádechů (nebo cca 30 - 45s, podle sil)
9. Pauza 30 vteřin – V pauze se projít po místnosti

Délka 1 kola: cca 4 až 5 minuty

Doporučený počet kol: 3 až 4

Důležité upozornění: Záleží jen na Vás, jak dlouho a často budete během dne cvičit. Čím častěji, tím lépe. Snažte se dodržet alespoň 15 – 20 minut.

Cvičení je možné rozložit do kratších intervalů během dne. Například 5 minut ráno, 5 minut odpoledne, 5 minut večer.