

# Cvičenia zamerané na posilnenie dýchacích svalov

## 1 Zásady pri dýchaní

výdych ústami, nádych nosom



### A/ Výdych

Pri výdychu sťahujte brucho, používajte brušný lis - snažte sa sťahovať zvieracie.

### B/ Nádych

Pri nádychu nedvíhajte plecia. Pľúca sa musia naplniť vzduchom najprv v spodnej časti, pritom sa vyklenie bruško a súčasne sa rozšíri dolná časť hrudného koša, až potom nasleduje plnenie hornej časti pľúc.

### C/ Rozdýchanie

Zamerané na tzv. laterálne dýchanie, dýchanie do bránice.

Dlane priložte zboku na spodný okraj rebier; receptory pomáhajú vnímať pohyb. Zhlboka sa nadýchnite, nedvíhajte pri tom plecia. Pri výdychu jemne stláčajte rebrá pre uvedomenie si správneho dýchania. Opakujte 5-8x.

## 2 Zanožovania

stoj spojnj



S nádychom vzpažte a zanožte, krátko zadržte dych. Nedvíhajte plecia a dbajte, aby trup a noha boli pevné.

S výdychom pripažte a prinožte. Striedajte strany. Opakujte 5-8x na obe strany.

## 3 Činky

mierny stoj rozkročný, špičky vytočené mierne dovnútra, predstavte si, že držíte v rukách činky (jednoručky)

Predkloňte sa s vystretými rukami a kolenami, v dolnej polohe vydýchajte. S nádychom dvíhajte činky pomalým vystieraním trupu. Keď máte trup vystretý, ohnite ruky v lakťoch, pritiahnite ich k telu dlaňami nahor a pomaly vydýchajte. S nádychom dvíhajte činky do vzpaženia. Opakujte 5x.



## 4 Luk

široký stoj rozkročný, kolená mierne pokrčené, špičky smerujú od seba, predstavte si, že držíte luk

S nádychom naťahujete tetivu, pokračujte až do rozpaženia. S výdychom uvoľníte ruky dolu do mierneho predklonu a pokračujte na druhú stranu. Počas cviku nedvíhajte plecia. Opakujte 5x na obe strany.



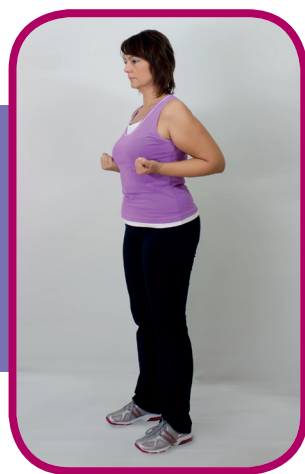
## 5 Výpady vpred

stoj spojný, ruky ohnuté v lakťoch, pritiahnuté k telu, prsty mierne zovreté v pästi, dlane vytočené nahor

S výdychom urobte výpad vpred a na súhlasnej strane súčasne predpažte tak, aby päšť bola vytočená dlaňou nadol.

S nádychom sa vráťte do východiskovej polohy. Dbajte, aby ste vytáčali päste a mali vystretý chrbát. Striedajte strany.

Opakujte 5-8x na obe strany.



## 6 Výpady vzad

stoj spojný

S výdychom urobte výpad vzad, ruky v predpažení dlaňami dolu ohnite v lakťoch do pravého uhla.

S nádychom sa vráťte do staja spojného a vzpažte. Dbajte, aby ste mali vystretý chrbát. Striedajte strany.

Opakujte 5-8x na obe strany.



## 7 Trojuholník

stoj výkročný, predná noha ohnutá v kolene do pravého uhla, chodidlá rovnobežne za sebou, súhlasná ruka sa pri chodidle opiera dlaňou o zem, prsty smerujú dopredu, druhá ruka visí uvoľnená vedľa nej

S nádychom dvíhajte voľnú ruku cez upaženie nad seba. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy. Pri pohybe ruky stále sledujte dlaň. Opakujte 4-5x na obe strany.

