

## Ranní tělocvik

Dobré jitro, milí posluchači.

Síla, rychlost, obratnost a vytrvalost jsou vlastnosti, které si máme stále udržovat. Proto všichni cvičte s námi.

Úvodem něco snadnějšího: zvedneme paže stranou až nad hlavu a zároveň s tímto pohybem paží zvedneme pravou nohu stranou, až nás to vytáhne na špičku levé nohy. Pak se vracejí paže dolů stranou, až visí volně podél těla, a zároveň spouštíme nohu, až stojíme na obou chodidlech. Nyní cvik opakujeme s tím rozdílem, že zvedneme levou nohu stranou. Několikrát střídavě opakujeme, hezky podle hudby. Nakonec se postavíme pěkně rovně. A teď musíme procvičit trochu trup. Rozkročíme se jen prostředně, paže pokrčíme, dáme je za hlavu, pak se ukloníme napravo a vrátíme se do původní polohy; totéž cvičíme nalevo. Několikrát opakujeme.

Nyní dáme nohy k sobě, špičky jsou těsně u sebe, pravou paží zvedneme před tělem nad hlavu, natáhneme ji, levá zůstane podél těla. A teď stáhneme obě paže dozadu a ještě jednou opakujeme. Potom vystřídáme obě paže, tzn. levá bude nahoře. Celý cvik několikrát opakujeme.

A ještě si procvičíme nohy, abychom v nich měli sílu. Nohy jsou u sebe, paty u sebe, mezi špičkami je vzdálenost asi chodidla. Na dvě doby postupně pokrčujeme nohy v kolenou, až si sedneme na paty, a zároveň dáme paže stranou a natáhneme je i v prstech. Na třetí a čtvrtou dobu se pomalu zvedáme, paže pokrčíme a ruce založíme do boku.

Tak jsme absolvovali ranní cvičení, doufáme, že jste se při něm příliš neunavili a teď se pěkně opláchněte studenou vodou a vesele do dnešního dne.

Rozhlasovým borcům zdar!

## Ranní tělocvik

Typem krátké ranní rozcvičky může být např. tato sestava cviků:

procvičení paží: upažením vzpažit – unožit vpravo stranou – výpon na levé noze – upažením připazit – přinožit – unožit vlevo stranou – stroj přímý;

procvičení trupu: střední stoj rozkročný – ruce v týl – úklon vpravo stranou – vzpřim; stoj spojný – pravou předpažením vzpažit – levou připazit – hmit – levou předpažením vzpažit – pravou předpažením připazit;

procvičení nohou: stoj spatný – hluboký dřep – upažit – ruce v bok.