

PSYCHOMOTORICKÉ CVIČENIE S THERA-BANDOM

Príprava:

- thera-band (posilňovacia guma) pre každého účastníka (rovnako poslúži aj galantérna guma o šírke 5-7cm a dĺžke 1m)
- stoličky bez opierok na ruky
- správne sedenie: vzpriamene, bez opierania, nohy pevne ukotvené na zemi, jedna vedľa druhej



Cvičebná zostava:

1. Gumu držíme každou rukou za iný koniec, vzpažíme a perujeme do strán.
2. Gumu držíme každou rukou za iný koniec, predpažíme a perujeme do strán.
3. Gumu držíme každou rukou za iný koniec, pričom pravú ruku ťaháme nadol a ľavú nahor, polohy striedame.
4. Gumu si vložíme pod pravé chodidlo (cca v strede gummy) a voľné konce uchopíme každú jednou rukou. Pomocou gummy zdvíhame natiiahnutú nohu a späť. Nohy striedame.
5. Gumou zviažeme stehná tesne nad kolenom na uzol. Ťaháme kolená od seba a povolíme. Potom kolená dvíhame striedavo k bruchu.
6. Sadneme si na stred gummy, oba voľné konce držíme každý v jednej ruke a gumu ťahujeme rovno nahor a povolíme.
7. V rovnakej polohe ako v predošlom cviku ruky prekrížime na hrudníku a ťahujeme gumu šikmo nahor a povolíme.
8. Gumu si dáme za chrbát – upažením gummy natiahneme do strán, narovnáme chrbát, stiahneme brucho a povolíme.