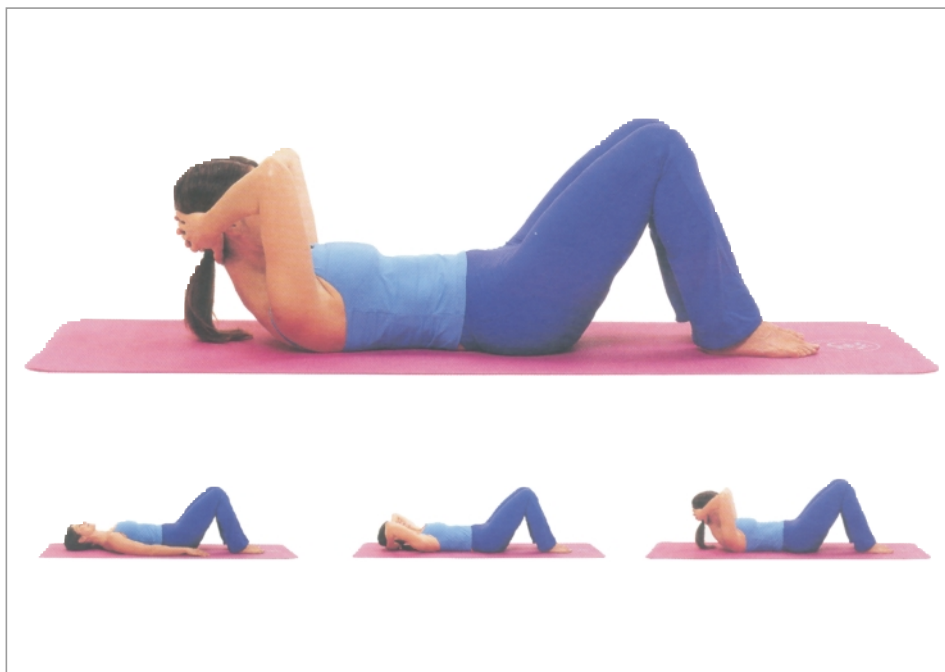




ZVEDÁNÍ POKRČENÝCH NOHOU V KOLENI

Cíle: Posílit hluboko uložené břšní svaly a protáhnout páteř. Jednoduché rolování může potvrdit, zdali zapojujete břšní svaly hluboko uložené v pánevním dně. Když při zapojení svalů a držení pánve v neutrální poloze nevidíte na břše žádnou "boulí", svaly pravděpodobně pracují správně.



Poznámky:

Zůstaňte v neutrální poloze. Na šíji nevytvářejte tlak. Bradu držte několik centimetrů od hrudní kosti. Měli byste udržovat dlouhou a plochou linii těla od stydké kosti až po hrudní kost. Nerolujte se do "klubíčka".

Komentář chiropraktika

Sledujte tlak, který přenášíte na hlavu a šíji - toto cvičení byste opravdu měli pociťovat v břichu, nikoli v šíji. Svaly břicha jsou velmi důležité pro pevnou a silnou spodní část těla!

1 Lehnete si do relaxační polohy (v tomto cvičení není třeba žádný polštář).

2 Pod hlavou si propleťte prsty; lokty mírně zvedněte od podložky (míří mírně vzhůru), aniž tisknete hlavu. Nadechněte se, připravte se.

3 S výdechem vtáhněte pupík k páteři a začněte rolovat páteř (trup) dopředu. Bradu přitáhněte k hrudní kosti, která zároveň klesá dolů a zároveň rolujete obratel po obratli od podložky. Kostrč držte u

podložky tak, aby pánev zůstala v neutrální poloze. Pohled směřuje ke stydké kosti a ujistěte se, že břicho "nevyskočilo"! S nádechem klesejte dolů do základní polohy. Cvik opakujte 4x.

Zdroj: PILATES A JÓGA
Nakladatelství Svojtka&Co.

- 7.45 **Applikace**
Pořad o mobilních aplikacích, technologických vychytávkách, ale především o zábavě.
- 8.20 **RE-PLAY**
Herní magazín o novinkách na počítačové scéně.
- 8.50 **24 hodin: Dnes neumírej (10)**
Volné pokračování slavného akčního seriálu (2014)
- 9.45 **Minority Report (10)**
Závěr amerického sci-fi seriálu (2015)
- 10.45 **To nejlepší z Top Gearu: Top 41**
Britský motoristický magazín (2013)
- 11.50 **Pevnost Boyard III (1)**
Britská gameshow (2003)
- 12.55 **Pevnost Boyard III (2)**
Britská gameshow (2003)
- 13.55 **Simpsonovi II (14,15,16,17)**
Americký kultovní animovaný seriál
- 15.55 **Můj soused zabíjí**
Americká kriminální komedie (2000)
- 17.55 **Simpsonovi II (18,19,20,21)**
Americký kultovní animovaný seriál
- 20.00 **Godzilla**
Americký akční thriller (1998)
- 22.50 **Satan přichází (7)**
Americký hororový seriál (2016)
- 23.45 **Těžká dřina**
Co mimořádného jde zažít tam, kde se tvrdě maká
- 0.20 **Autosalon**
- 1.25 **Satan přichází (7)**
Americký hororový seriál (2016)
- 2.25 **Pevnost Boyard III (1)**
Britská gameshow (2003)
- 3.20 **Pevnost Boyard III (2)**
Britská gameshow (2003)
- 4.05 **Minority Report (10)**
Závěr amerického sci-fi seriálu (2015)
- 4.50 **24 hodin: Dnes neumírej (10)**

Love

- 7.25 **Nikdo není dokonalý**
Herec a dabér Pavel Soukup a herečka Jitka Smutná jsou hosty dalšího vydání populárního pořadu Jiřího Krampola
- 8.40 **Letiště (85)**
Původní český seriál
- 9.45 **Receptář prima nápadů**
Král kutilů Přemek Podlaha stále na obrazovce TV Prima!
- 10.55 **Jak se staví sen**
Rady, tipy, triky a k tomu design!
- 11.55 **Sherlock Holmes: Jak prostě IV**
Americký krimiseriál (2015)
- 12.55 **Posel ztracených duší V (1)**
Americký fantastický seriál (2009)
- 13.55 **Ano, šéfe s Gordonem Ramsaym USA VI (15)**
Americká reality show (2012)
- 14.55 **Chůva k pohledání VI (19)**
Americký komediální seriál (1998)
- 15.25 **Osudová ztráta**
Americký film (2014)
- 17.45 **Sherlock Holmes: Jak prostě IV**
Americký krimiseriál (2015)
- 18.45 **Ano, šéfe s Gordonem Ramsaym USA VI (16)**
Americká reality show (2012)
- 19.45 **Chůva k pohledání VI (20)**
Americký komediální seriál (1998)
- 20.15 **Démoni vzpomínek**
Americký thriller (2015)
- 22.15 **Vražedné Miami (21)**
Americký krimiseriál (2016)
- 23.15 **Posel ztracených duší V (1)**
Americký fantastický seriál (2009)
- 0.10 **Démoni vzpomínek**
Americký thriller (2015)
- 2.05 **Letiště (85)**
Původní český seriál
- 2.55 **Receptář prima nápadů**
- 3.50 **Jak se staví sen**

inzerce

www.zvyseni-imunity.cz

- Probiotikum, chutné jogurtové tablety s rostlinnou složkou
- Širokospektrý koncentrát bakterií v přirozeném symbiontu s přátelskými mikroorganismy
- Bez konzervantů a plnidel
- Při detoxikaci, špatném trávení, alergií, antibiotikách a chemoterapii
- Pro děti i dospělé

