



20.00 western  
Souboj u El Diablo

- 6.00 Raniček  
6.05 Atlas zvířat  
Americký cyklus  
6.30 Babar a Baduova dobrodružství  
Animovaný seriál  
6.55 Mikulášovy patálie II  
Francouzský animovaný seriál  
7.05 Garfieldova show IV  
Americko-francouzský animovaný seriál  
7.20 Novinky z přírody  
7.30 Štúdio Kamarád  
9.00 Československý filmový týdeník 1968 čb  
9.15 Hledání ztraceného času: Vzpomínka na Jana Masaryka  
9.35 Das Reich: Hitlerova divize smrti ve Francii (1/2)  
Francouzský dokument  
10.25 Svět podle Pernštejnů  
Dokument o jednom z předních českých šlechtických rodů, jenž dosáhl mocenského vrcholu v 16. století (2013).  
11.20 Nedej se  
12.15 Chcete mě?  
12.45 Sváteční slovo kazatele Evangelické církve metodistické Petra Vaňury  
12.50 Křesťanský magazín  
13.15 Uchem jehly  
13.45 Cesty víry: Miluj bližního svého  
14.10 Kočka není pes  
Vystresovaný Sam a oddaná Dežka  
14.45 Království divočiny: Arktida, rok v zamrzlé divočině  
Dokumentární cyklus BBC  
15.10 Na plovárně s Joe Robinsonem  
15.40 Na cestě po chilských Ríos a Lagos  
S J. Bartoškou a M. Donutílem po největším středověkém pevnostním systému v Jižní Americe, za obřimi lvouny, zlomyslným skřítkem i za rostlinou, která pamatuje dinosaury  
16.05 Nové objevy ve starém Egyptě (6/6)  
Zapomenutá velkoměsta  
17.00 Rozluštěné poklady: Černovousův koráb  
Cyklus dokumentů BBC  
17.50 Zahrada Buckinghamského paláce  
Dokument BBC  
18.45 Večerníček O krtkovi  
18.55 Návraty k divočině (7/13)  
Muráňská planina  
19.20 Zajímavosti z regionů  
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce  
20.00 Souboj u El Diablo  
Cesta do pekla je široká a vede přes apačské území.  
Americký western (1965).  
21.50 Kočár do Vídně čb  
Válka má své vlastní zákony: buď zabiješ, nebo budeš zabít. České filmové drama podle námětu Jana Procházky (1966).  
23.05 Exkurze aneb Historie současnosti  
0.30 Gomora II (7,8/12)  
2.05 Český Babylon  
2.30 Vzkaz Vladimíra Šlapety  
2.45 Tajemství železnic: Vlákem za železnou oponu  
3.10 Hranice dokořán - Rozmówki  
3.35 Evangelium prosperity  
4.00 Sabotáž  
4.25 Litovelské Pomoraví  
4.55 Divnopis  
5.00 Opouštíme ráj



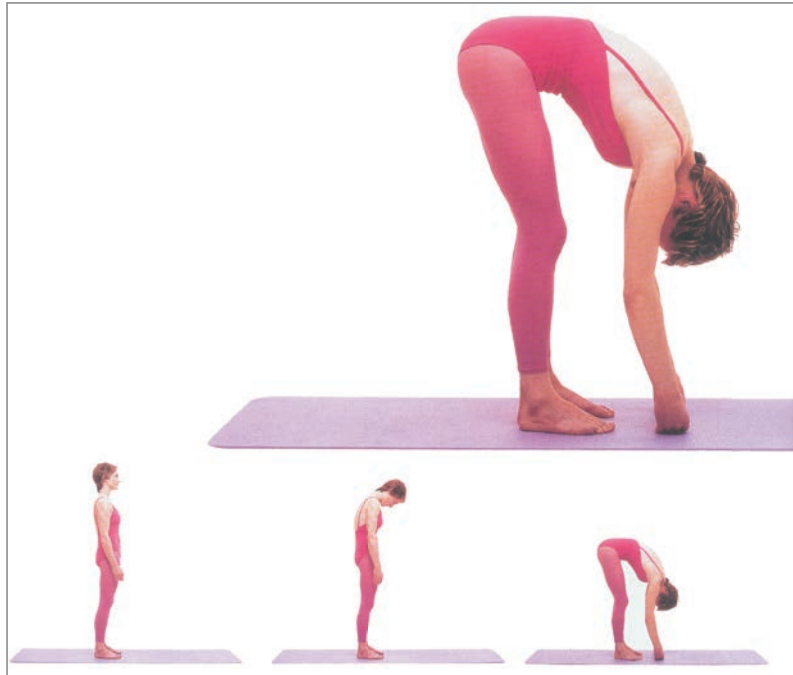
# JÓGA a PILATES

## 22. část

# „PODSAZENÍ PÁNVE VESTOJE“



Cíle: Zvýšit pružnost a sílu páteře; vytvořit sílu ve spodních vrstvách břišních svalů; povzbudit spodní část zad.



### Poznámky:

Pohybu pánve (vpřed i vzad) se zúčastní páteř po celé své délce. Zkuste neměnit polohu nohou.

### Komentář chiropraktika

Jemně ohněte a protáhněte střední a spodní část páteře. Cvičení provádějte v takovém rozsahu, aby vás nic nebolelo. Vnímajte, jak se páteř jemným a aktivním pohybem ožíví!

**1** Stoupněte si do stoje s chodidly paralelně rozkročenými na šířku boků. Při předklánění povolte kolena, ruce spočinou na stehnech. Páteř udržujte dlouhou a rovnou, ramena svěšte od uší dolů. S nádechem se prohněte v páteři, kostrč míří vzhůru. Ramena táhněte vzad, pohled míří nahoru, páteř má tvar písmene „C“. Nohy by během celého cvičení měly zůstat ve stále stejně pevné pozici.

**2** Vydechněte a obraťte pohyb, podsazujete pánev, vtahujete bradu. Vytvoříte tak obrácenou křivku páteře. Vtahujte břišní svaly a pupík k páteři; stydká kost se jakoby přiblíží hrudníku. Nohy jsou ve stabilním postavení.

Zdroj: PILATES A JÓGA Nakladatelství Svojtka&Co.

inzerce

**Rakytník působí jako prevence před nachlazením, stimuluje trávení, snižuje cholesterol a příznivě působí na celý organismus. Obsahuje vitamíny C, E, A, B, F, K, oleje, antioxidanty a stopové prvky.**





**Nabízíme produkty z Rakytníku, Aronie**

**ŠTÁVY  
DŽEMY  
RAKYTNÍKOVÝ OLEJ  
MEDOVÝ RAKYTNÍK**



**Tel: 731 831 651**  
**info@family-drink.cz**  
**www.family-drink.cz**