



„PŘEDNOŽENÍ“

Cíle: Naučit se rovnováze; nalézt a držet správné držení obou nohou; posílit stojící nohu; stabilizovat pánev; protáhnout zadní stranu nohy; posílit flexory hýždí.

1 Stoupněte si do správného stoje, páteř máte dlouhou, nohy pevné, chodidla mírně od sebe, paže vedle trupu. S nádechem ještě více protáhněte páteř. Před očima nalezněte bod, na který se soustředíte; to vám pomůže získat rovnováhu. Levou ruku položte na levou hýždí.

2 S výdechem zapojte pánevní dno a přitáhněte pupík k páteři, pokrčte levé koleno a obejměte ho oběma rukama; stojte na jedné noze, noha je napjatá a pevná, páteř je rovná. Udržujte stejnou polohu kyčlí - budete muset snížit bok u ohnuté nohy a vytáhnout se z kyčle na stojné noze. Ramena a trup udržujte v rovině.

3 S výdechem propněte levou nohu před sebe do úrovně kyčle; podržte nohu oběma rukama pod stehnem.

4 Nyní uvolněte paže, položte je na hýždě a nechte nohu propnutou ve výšce kyčlí. Stojnou nohu držte napjatou a pevnou. Vytáhněte se v hrudníku. V pozici setrvejte 20 vteřin, pak položte nohu na podložku. Cvičení opakujte na pravou nohu.



Bud'te originální !!!

**Hygienicky balený cukr
bílý a třtinový
Mandle v čokoládě se skořicí**

- kavárny, hotely, bary....
- slavnostní příležitosti
- svatby, výročí....
- propagace firmy, reklama

**Rádi splníme Vaše přání
mít vlastní logo na sáčku**

www.cukrjede.cz
obchod@cukrjede.cz
734 573 448

Poznámky:

Tělo během cvičení musí stát rovně, břišní svaly musí být zapojené, aby tělo bylo ve svém středu.

Komentář chiropraktika

Držte pánev v rovině, předejete jejímu posunu na jednu stranu. Procíťte svaly ve spodní části zad, zvláště vzpřimovače na každé straně páteře, které ji drží a kontrolují. Je to skvělé cvičení na tonizaci a posílení přední strany stehů a kyčelních flexorů.



22.45 akční thriller
Ronin

- 6.30 Powerpuff Girls**
Americký animovaný seriál (2016)
- 6.45 Transformery: Roboti v utajení (3)**
Americký animovaný seriál (2014)
- 7.15 Ninjago**
Dánský animovaný miniseriál (2015)
- 7.50 M*A*S*H (161)**
Americký válečný seriál (1972-1982).
- 8.20 Přírodní vesmír II (5)**
Namibie: Divoký severovýchod
Rakouský dokumentární seriál (2015)
- 9.35 Prima ZOOM SVĚT**
- 10.00 Vraždy na přelomu století (3)**
Rodinný klan
V opuštěném domě je nalezena mrtvola mladé ženy, která pod korzetem skrývá rodný list dítěte s razítkem místního kláštera. První stopy vedou k jejímu partnerovi...
Polský kriminální seriál (2017).
- 11.00 Partie**
Souboj názorů a argumentů (Premiéra)
- 11.45 Receptář prima nápadů**
Oblíbený magazín pro pěstitelce, chovatele, chalupáře, kutily a všechny, kdo chtějí pěkně a pohodlně bydlet, příjemně relaxovat či zdravě žít.
- 12.40 Vychytávky Ládi Hrušky**
Triky, rady, vychytávky, ale i nejčtenější rodinné recepty přímo z vašich domovů
- 13.15 Vychytávky Extra**
- 13.40 Vraždy v Midsomeru X**
Nevinnost sama
Šéřinspektor Barnaby řeší vraždy dvou vesnických fotografů. Je však brzy z případu odvolán, protože se sám stane hlavním podezřelým. Nicméně Barnaby pátrá dál na vlastní pěst...
Britský kriminální seriál (2006).
- 15.45 Jak básníkům chutná život**
Štěpán má konečně výsledek svých strastiplných studií novotou zářící lékařský diplom. Hned v prvním zaměstnání však narazí na tvrdou realitu praxe...
Česká filmová komedie (1987).
- 18.00 Rozpal to ve Španělsku, šéře!**
Zdeněk Pohreich rozpálí gril ve Španělsku! V zemi slunce, olivových hájů a citrusových plantáží, kde se prý dobrému jídlu a pověstně španělské vřelosti nelze vůbec vyhnout. Pojďme se tedy pobavit, poznat španělskou přírodu i kulturu a samozřejmě si pochutnat.
- 18.55 Zprávy FTV Prima**
- 19.25 Krimi zprávy**
- 19.40 Divošky**
- 19.55 TOP STAR**
- 20.15 Máme rádi Česko**
V roli kapitánů se opět proti sobě postaví Jakub Prachař a Jan Dolanský. Dále účinkují MUDr. O. Měšťák, Qaša, R. Baláš, Dj Lucca, M. Dvořák a B. Basiková.
- 21.55 Očima Josefa Klímy**
Publicistická show (Premiéra)
- 22.45 Ronin**
Robert de Niro je se svojí partou zabíjáků povolán do Francie k mimořádně nebezpečnému úkolu. Cílem je získat obsah tajemného kufříku...
Americký akční thriller (1998).
- 1.10 BIKESALON**
- 1.35 Přírodní vesmír II (5)**
- 2.25 Vraždy v Midsomeru X**
- 3.55 Máme rádi Česko**