



„UVOLNĚNÝ PŘEDKLON“

Cíle: Uvolnit páteř, zvětšit prostor mezi jednotlivými obratli, abychom jim dovolili více se rozepnout a páteři prodloužit; uvolnit ramena a hrudník, aby se uvolnila a posílila páteř, naučit se odvíjet páteř, posílit břišní svaly a vytvořit sílu ve středu těla (v břiše).

- 1 Stoupněte si do stoje se správným držením těla, chodidla jsou paralelně a rozkročená na šířku boků. Kolena jsou uvolněná. Nadechněte se a prodlužte páteř.
- 2 S výdechem povolte hlavu a šíji; začněte rolovat páteř tak, že svésíte bradu k hrudníku. Váhou hlavy se předkláníte níže a níže, obratel po obratli, jako kolo. Boky jsou stabilní, paže visí dolů jako paže loutky.
- 3 S předklonem zároveň vtahujte pupík k páteři tak, že máte pocit, že se přední strana těla zvedá; pomáháte tak otevírat zadní část těla. Vydechněte a s nádechem se vračete opět obratel po obratli do stoje; pánev je podsazená. Hlava, šíje a ramena by měly jít jako poslední.



Komentář chiropraktika

Cvičení obsahuje protažení v předklonu a stabilitu spodní části těla. Poradte se s lékařem, máte-li problémy s ploténkami. Při předklánění vnímejte každý segment své páteře a odstraňte její ztuhlost.

Poznámky: Zkuste se předklánět pevně ze středu těla, aniž se kolébáte ze strany na stranu. Zajistěte, aby váha těla byla rovnoměrně rozložena.

Zdroj: PILATES A JÓGA Nakladatelství Svojtka&Co.



20.00 **Láska rohatá**

pohádka

6.00 Poklad

Malá televizní komedie o tom, co se stane, když děti nechtějí čekat na dárky až do Štědrého dne (1983).

6.15 Adéla ještě nevečeřela

Veselavý detektiv a mistr převleků Nick Carter v souboji s ďábelským botanikem. Komedie (1977).

7.55 Tři veteráni

Veselá filmová pohádka podle Jana Wericha pro malé i dospělé děti (1983)

9.30 O kominickém učni a dceři cukráře

Pohádka o sirotkovi, který i přes nepřízeň osudu najde obyčejné lidské štěstí (2006).

10.35 Císařův pekař

Jan Werich v první části slavné historické komedie o stárnoucím císaři Rudolfovi II., pekaři Matějovi a legendárním Golemovi (1951).

12.00 Zprávy ve 12

12.20 Předpověď počasí, sportovní zprávy

12.30 Lizín let do nebe

čb

Český film se Zdenkou Sulanovou v roli dívky s pěveckým nadáním (1937)

14.10 Český Honza

Veselá pohádka o Honzově cestě za štěstím (2007).

15.10 Pod Jezevčí skálou

Městský kluk Tomáš Holý zažívá u dědečka na Šumavě nečekaná dobrodružství (1978).

16.25 Na samotě u lesa

Komedie režiséra Jiřího Menzela o rodině, která získá s chalupou i svérázného dědu (1976).

18.00 Události v regionech

18.25 Kde domov můj?

Zábavná vědomostní soutěž zaměřená na znalosti o naší vlasti.

18.55 Události za okamžik a počasí

19.00 Události

19.50 Branky, body, vteřiny

19.59 Losování Sportky a Šance

20.00 Láska rohatá

Jiří Mádl jako hodný čert nešika a Jiřina Bohdalová jako jeho čertovská babička v pohádce s čerty, láskou nebeskou, očima z ryziho zlata a hlavně s náručí plnou humoru.

21.35 Což takhle dát si špenát

Vladimír Menšík a Jiří Sovák v bláznivé komedii plné proměn, překvapení a vitaminů (1977).

22.59 Výsledky losování Šťastných

23.00 Silvestr za oponou

0.05 Lizín let do nebe

čb

1.45 Banánové rybičky

2.10 Z metropole

2.40 Pod pokličkou

3.00 Svět rekordů a kuriozit - speciál

3.50 Žijte jenom 2x

4.15 Sváteční slovo

4.25 Střejda Čtvrtek

5.15 Etiketa

5.30 Události v regionech

inzerce

KORAPET

Vyrábí a dodává: **KORAPET s.r.o.**
Dolní Štěpanice 117, Jilemnice 514 01
koupelradiatory@seznam.cz
☎ 731 477 200, 731 477 197

KOUPELNOVÉ RADIÁTORY
RADIÁTOROVÉ VYSOUŠEČE OBUVI
RŮZNÉ ROZMĚRY
PRO 4 - 16 PÁRŮ OBUVI

více na www.korapet.cz

- jednoduchá montáž na zeď
- barevné provedení dle přání
- také celonerezového provedení
- možnost kombinovaného nebo pouze elektrického vytápění
- možnost výroby rozměru na zakázku

PF2018

praktické vybavení - nejen do lyžařny