



ZVEDÁNÍ POKRČENÝCH NOHOU V KOLENI

Cíle: Naučit se, jak držet pánev pevnou a stabilní, když se nohy zvednou od podložky; rozvinout soustředění, zaměření a vědomí v této části těla; naučit se vnímat jemné pohyby!



Komentář chiropraktika

Malé - ale velmi důležité - cvičení spodní části těla. Zapojte a držte břišní svaly a svaly spodní části zad.

Poznámky: Při zvedání nohy by se pánev neměla houpat. V případě, že se to děje, zpomalte pohyb. Po celou dobu cvičení držte pánev v neutrální poloze. Nepokládejte nohu na podložku ztěžka, držte střed těla stabilní. Nacvičte to - je to obtížnější, než si myslíte!

1 Začněte cvičit z relaxační pozice. Lehněte si s páteří u podložky, pažemi podél těla a slabým polštářem pod hlavou. Připravte se, naďtechněte se.

2 S výdechem zapojte břišní svaly a vtáhněte pupík k páteři. Zvedněte nejdříve patu, pak celé chodidlo od podložky (prsty až nakonec) a plynulým pohybem pokrčte levé koleno až do polohy, kdy je nad kyčlí; prsty by měly směřovat dopře-

du a měly by být rovnoběžně s podlahou. Při zvedání levé nohy nechte pravé stehno klesat do pravé kyčle; pravou kyčel (bok) a pánev nechte v neutrální poloze. Můžete položit ruce na pánevní kosti a sledovat, zdali pánev není překlopená do strany pohybem

nohy. Obě hýždě přitiskněte k podložce rovnoměrně.

3 S výdechem vraťte nohy do výchozí pozice. Pak cvičte druhou nohou. Každou nohou cvik proveďte 4x, nohy střídějte.

Zdroj: PILATES A JÓGA
Nakladatelství Svojtka&Co.



22.15 Kamarád taky rád komedie

- 6.00 Lišákoviny**
Indický animovaný seriál (2015).
- 6.10 Jake a piráti ze Země Nezemě IV**
Americký animovaný seriál (2015)
- 6.35 Monstra vs. Vetřelci (19)**
Americký animovaný seriál (2013)
- 7.00 Avengers: Sjednocení II (5)**
Americký animovaný akční seriál (2013)
- 7.25 Show Toma a Jerryho (26)**
Závěr amerického animovaného seriálu
- 7.50 Tučňáci z Madagaskaru (7)**
Americký animovaný seriál (2008)
- 8.10 Sedmikráska**
Německá pohádka (2014).
- 9.25 Scooby-Doo**
Americká komedie (2002).
- 11.10 Kořeni**
- 12.05 Volejte Novu**
- 12.45 Radý ptáka Loskutáka**
Pořad plný rad, inspirace a nápadů pro zahrádkáře, kutily i chovatele. Moderuje Petr Rychlý.
- 13.55 Výměna manželek II**
Čilivá učitelka v mateřské škole Lída a pohadová Radka na mateřské dovolené si vymění domácnost na dobu deseti dní. Ty stráví pod dohledem nového chotě, nových dětí a hlavně televizní kamery (2006)
- 15.25 Láska na druhý pohled**
Americký romantický film (2009).
- 17.35 Život brouka**
Americký animovaný film (1998).
- 19.30 Televizní noviny**
Sportovní noviny, Počasí
- 20.20 Chart Show**
Zavzpomínejte si na písně, které byly a jsou součástí zlomových okamžiků. Některý hit vás donutí tančit, jiný hit vám připomene napínavé chvíle našich dějin. Zakladatel Akademie populární hudby Martin Hrdinka a tým producentů sestavil unikátní žebříček těch největších kulturních hitů. A k tomu ve studiu hvězdní hosté - Karel Gott, skupina Lunatic, Ondřej Brzobohatý nebo Těžkej Pokondr.
- 22.15 Kamarád taky rád**
Justin Timberlake se vztahy jednou provždy skoncoval a Mila Kunis také přestala brát vážně hollywoodská klíše o pravé lásce. Když se z těhle dvou stali přátelé, rozhodli se, že zkusí něco nového. Nezávazný sex "bez emocí" a jakýchkoliv očekávání se ale komplikuje, s láskou totiž ani jeden z nich nepočítal...
Americká komedie (2011).
- 0.25 Turbulence**
Let obřího dopravního Boeingu 747 je klidný jen do chvíle, než na palubě začne rádit nebezpečný vrah Ray Liotta. Posádka je mrtvá, letadlo nikdo neovládá, blíží se bouřka a tak letuška Lauren Holly musí vzít situaci do svých rukou. Začíná boj o přežití...
Americký film (1997).
- 2.20 Volejte Novu**
- 3.30 DO-RE-MI**
- 4.15 Výměna manželek II**

inzerce

Nově otevřená moderně vybavená gynekologická ambulance s moderním přístrojovým vybavením.

MUDr. Zuzana Pleváková, MUDr. Peter Plevák



Gynekologická ambulance a ultrazvuková diagnostika v Chrástanech

Nabízíme komplexní péči v oboru gynekologie a porodnictví

PŘIJÍMÁME NOVÉ PACIENTKY



www.gynekologiechrastany.cz | telefon 608 545 390