



JÓGA a PILATES

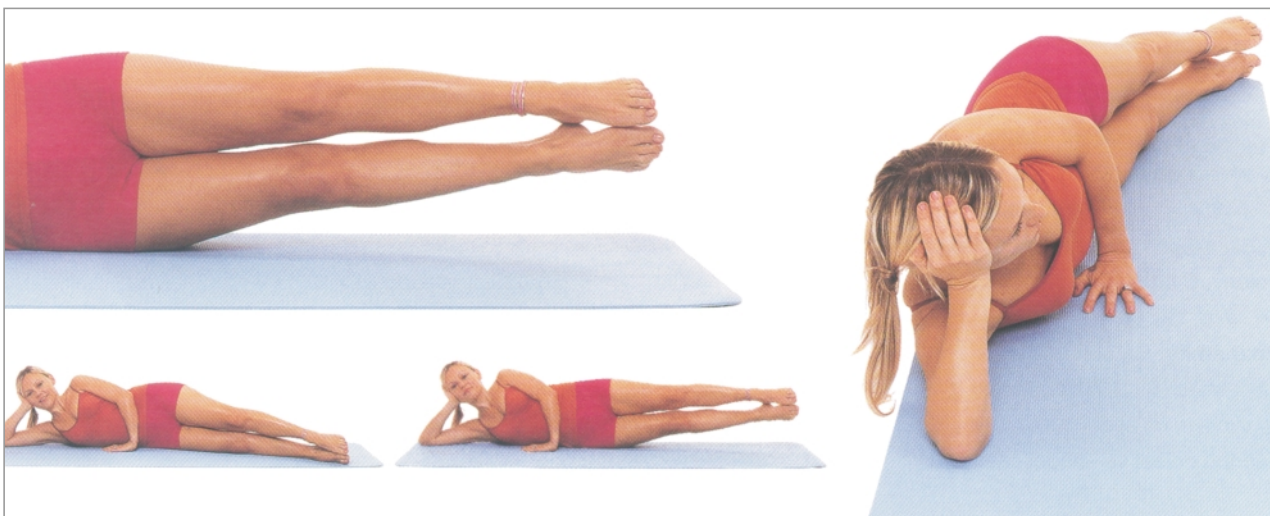
20. část



„ZDVIHY SPOJENÝCH NOHOU DO STRAN“

Cíle:

Pracovat ze silného centra, které zůstává stabilní při zvedání a opětném snižování nohou; zlepšit rovnováhu a tonizovat boky, hýždě, stehna a břicho.



Poznámky: Při pomalých řízených zdvích nejdříve vtáhněte pupík k páteři, bradu držte od hrudní kosti, hrudník a ramena jsou otevřené.

Komentář chiropraktika

Skvělé procvičování vnější a vnitřní části stehna a svalů hýžděvých - běžných viníků bolesti spodní části zad a bolesti v pánvi.

1 Lehněte si na pravý bok, koleno na koleno, kotník na kotník. Levou dlaň položte do roviny hrudního koše, pravou ruku podložte pod hlavu. Obě ramena držte vzadu a hrudník otevřený. Levý i pravý bok by měly být v zákrytu, levé rameno nad pravým ramenem. Chodidla jsou mírně propnutá do špičky.

2 S výdechem vtáhněte pupík k páteři, zapněte svaly v pánevním dnu a zdvihněte nohy od podložky. Tiskněte jednu nohu k druhé tak, aby byly obě aktivní. Zvedněte nohy mírně nad rovinu boků, pak je opět snižte pod úroveň boků. Linii pasu také držte od podložky. Spíše než byste nohy zvedali nahoru, protáhněte se je do dálky. S nádechem nohy položte; cvik opakujte 10x.

Zdroj: PILATES A JÓGA Nakladatelství Svojtka&Co.

inzerce



Léčebné a wellness pobyty ve Františkových Lázních



PŘEHLED NABÍZENÝCH POBYTŮ:

- LAST MINUTE wellness – víkend
- Lázeňský pobyt šestidenní – lázeňské a luxusní wellness procedury
- Relaxační lázeňský pobyt
- Komplexní lázeňská léčba
- Lázeňský pobyt osmidenní – lázeňské a luxusní wellness procedury
- Lehká lázeňská léčba
- Kombi lázně + Wellness
- Plastická operace očních víček
- Komplexní a příspěvková léčba

www.sanatoriumpetak.cz

+420 354 508 100
sanatorium@wellnesspetak.cz
hotelpetak@email.cz

TV PROGRAM

Prima ZOOM

- 6.10 **Národní parky Severní Ameriky** Everglades
- 7.25 **Ze srdce zvon** Český dokument (2015)
- 8.30 **Krvavé Velikonoce v Dublinu** Irský dokument (2013)
- 9.35 **Modravé hlubiny I (1)** Kanadský dokumentární seriál (2015)
- 10.50 **Akvária na míru III (14)** Rock ve stínu sopky
- 11.50 **Hon na Hitlera (1)** Americký dokumentární seriál (2015)
- 12.45 **Tajné a tajemné (1)** Záhadné záchvaty
- 13.15 **Tajné a tajemné (2)** Záhadné zmizení
- 13.35 **Nespoutaná Brazílie (3)** Vydíří svět
- 14.35 **Neznámé krajiny (5)** Země kaňonů
- 15.45 **Druhá světová válka: Cena říše** Britský dokument (2015)
- 16.50 **Vzdušní válečníci II (3)** Prowler a Growler
- 17.55 **Dva na cestě (2)** Rusko: Vláda zimy
- 18.55 **S kuchařem na cestách (1)** Vanuatu
- 20.00 **Umění přežít (7)** Spálená země
- 21.00 **Pěšky podél Nilu (3)** Sahara
- 22.10 **Vědecky prověřeno II (25,26)** Britský dokumentární seriál (2014)
- 23.00 **Tajný kód (1)**
- 0.15 **Cestování červí dírou s Morganem Freemanem VI (1)**
- 1.15 **Jak funguje vesmír III (7)**
- 2.10 **Má pekelná kočka III (7)**
- 3.10 **Bionický veterinář (5,6)**
- 4.10 **Evoluce zla (3)**
- 5.00 **Americká 70. léta (2)**

Prima MAX

- 8.20 **Nexo Knights II (3)** Dánský animovaný seriál (2016)
- 8.45 **Powerpuff Girls (1)** Americký animovaný seriál (2004)
- 9.10 **Zpravodajství FTV Prima**
- 10.30 **Siska III (10)** Německý kriminální seriál (2001)
- 11.45 **Karolína, domácí kuchařka**
- 12.20 **Siska III (11)** Německý kriminální seriál (2001)
- 13.40 **Jeden a půl rytíře** Německá historická komedie (2008)
- 16.00 **Dr. Dolittle** Americká rodinná komedie
- 17.55 **Ostrov pokladů** Píše se rok 1700 a z Anglie vyráží plachetnice. Na její palubě je mladík Jim, který má hlavu plnou pokladu. Jenže Jim nepluje na lodi sám, společnost mu dělá kupa pirátů a všehoschopná hraběnka. Loď totiž míří k Ostrovu pokladů... Maďarsko-britsko-francouzský dobrodružný film (2007)
- 20.00 **Královna pouště** Na začátku minulého století se mladá Gertruda po vystudování historie na Oxfordu dusí způsobem britského života. Otec ji proto pošle k příbuzným do Teheránu. Gertruda v arabském světě nachází svůj osud... Americko-marocký film (2015)
- 22.50 **Zkažená úča** Elizabeth pracuje jako učitelka. Sama by si přitom zasloužila minimálně dvojku z chování. Ráda si dá skleničku, nemluví zrovna slušně a jejím největším snem je najít si bohatého muže, aby už nemusela nic dělat. Vymyslí proto bláznivý plán, jak získat movitého kolegu... Americká komedie (2011)
- 0.50 **Bony a klid 2** Volně pokračování slavné české krimikomédie (2014)