

Nakopávač číslo 2



Co z toho budete mít

- Tělo se napřímí, svaly na krku a mezi lopatkami přestávají úplně bolet.
- Váš hrudník je takový malý "Temelín", jen tímhle cvikem se do něho dostalo spousta energie.
- A to se líbí vašemu srdci, plicím, svalům, mozku... no prostě celé vaše tělo chrochtá spokojeností a lépe se mu potom pracuje.

Kolikrát ho udělat

- Opakujte celý cvik 2krát.
- Maximální počet opakování je 7krát (víc ani řuk).

Zkušenosti

- Když jsem unavená, dělám ho i 3krát za sebou.
- Když jsem zdravá, dobře vyspaná, stačí mi jen jedno opakování.
- Jak říká můj muž: "Je to jako kdybych si dal kafe a nakopnul se."
- Moje zkušenost: "Můžu po něm vystartovat do akce jako výkonná raketa."



Jak ho udělat



1. Pohodlně se postavte, nohy rozkročte na šíři vaší pánve, s nádechem zvedejte natažené ruce nad hlavu, s výdechem vracejte ruce zpátky k tělu.



2. Spojte ruce za tělem pomocí palců, propněte je co nejvíc dozadu.



3. S nádechem zvedejte za tělem spojené ruce nahoru, když to dál nejde, nechte ruce v dosažené poloze, s dalším výdechem ruce trochu povolte. Klesnou o kousíček níž. Dolů k tělu je nedávejte! Jen je povolte.



4. Tenhle krok s rukama za zády spojenými přes palce opakujte ještě 2krát.



5. Až to zmáknete, vraťte ruce po třetím výdechu k tělu, protřepejte si je a máte hotovo.

6. Vydechněte si a celý cvik opakujte...

