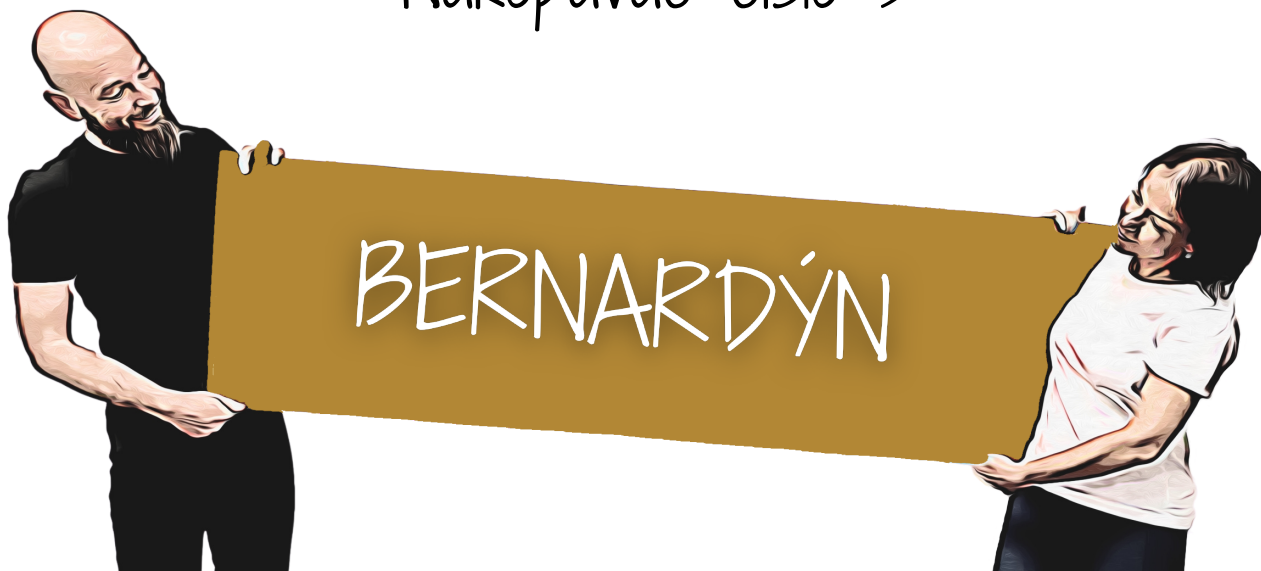


Nakopávač číslo 3



Co z toho budete mít

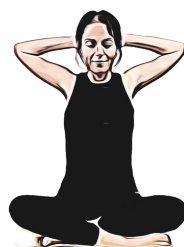
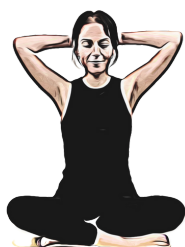
- Okamžitou úlevu na šíji, kde mají lidé nejčastěji stažené svaly.
- Bude se vám lépe dýchat, v těle bude klid.
- Vitalita a energie se vyváženě přenesou jak do těla, tak i do hlavy.
- Budete plně připraveni k jakékoliv analytické práci.

Kolikrát ho udělat

- Tenhle cvik udělejte jenom jednou.

Zkušenosti

- Znam borce, kteří ho umí dělat 5-30min.
- Mě i muže nakopne hned na první dobrou.
- Zpočátku jsem se vůbec neuměla podívat na špičku nosu, nešlo mi cvakat zubama.
- Už po prvním opáčku mi ale povolil tlak v čelist, neskutečná úleva z bernardýna, co pořád zatíná zuby.
- Jupííí, já už si vidím úplně v pohodě na špičku nosu a šlo to už po pár opakováních. Najednou dýchám jak mladice!
- Z mužovo zad se vždycky vysype celý kamenolom a slyším jen jeho slastné ááááh.



Jak ho udělat

1. Až budete číst, jak cvik udělat, zní to šíleně, když to budete cvičit poprvé, jde to těžko, ale zkuste vůbec neřešit, jestli vám to jde nebo ne, prostě to udělejte.



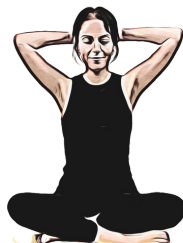
2. Pohodlně se posaďte a dívejte se na špičku nosu.



3. Cvakejte 36krát zubama a přitom se pořád dívejte na nos.



4. Až docvakáte zubama, zavřete si oči a dejte si ruce za hlavu.



5. Zhluboka se nadechněte a vydechněte, při nádechu jdou lokty dozadu, při výdechu se o kousek vrátí zpět - tento krok zopakujte 9krát.

6. Až to 9krát uděláte, tak si otevřete oči a cvik ukončete.

