

Nakopávač číslo 6



Zkušenosti

- Když prostě nestíhám dělám všechny části cviku 7krát místo 12 opakování.
- Můj muž říká, že je to příjemné tření. Pohladí sám sebe s pocitem, že se nebojí mít sám sebe rád.
- Já si tenhle cvik taky užívám, mám vždycky pocit, že se mi pod kůží rozproudí život a víc cítím svoje tělo.
- Mám vždycky velkou chuť víc se hýčkat a lépe se starat o svoje tělo

Kolikrát ho udělat

- Každou z částí cviku (tak je napsáno v návodu) udělejte 12krát.
- Celý cvik udělejte jen jednou.

Co z toho budete mít

- Pomůže vám, pokud trávíte den v práci na nohách nebo vsedě.
- Sníží městnání krve v dolních končetinách (to je to nepříjemné pnutí do nohou a chodidel hlavně večer a v noci)
- Sníží vám ve večerní a noční bolesti v nohách
- Působí proti křečovým žilám a je dobrý na vysoký krevní tlak.
- Pomůže v boji s obezitou (působí proti zadržování vody v těle), při zánětech kloubů (artritidě)
- A aniž byste byli znalci akupunktury, tak touhle masáží zároveň hýčkáte třeba srdce, tenké a tlusté střevo..



Jak ho udělat



1. Položte si ruce na vnitřní stranu nohou na úroveň kotníků (levá ruka na levou nohu, pravá na pravou). Dlaně jedou 12krát po sobě po vnitřní straně lýtek, kolen, stehen, až do třísel, rukama tlačte na nohy tak, abyste v dlaních měli příjemný pocit tepla.



2. Následně si položte dlaně na vnější stranu stehen a jeďte zase 12krát po vnější straně stehen směrem dolů (po vnějším švu od kalhot) po vnější straně stehen, kolen, lýtek, až ke kotníkům.



3. Pak si položte levou dlaň na vnitřní stranu pravé paže a jeďte 12krát dolů po vnitřní straně pravé paže, lokte, předloktí, dlaně, až ke konečkům prstů.





4. Otočte pravou ruku dlaní dolů a položte levou dlaň na špičky prstů pravé ruky. Levá dlaň jede zase 12krát od konečků prstů pravé ruky po vnější straně ruky, předloktí, lokte, paže, až k rameni.



5. Pak vyměňte ruce, a celé to zopakujte s pravou dlaní na levé ruce. Nejdřív 12krát po vnitřní straně levé paže, lokte a předloktí až ke konečkům prstů.



6. Nakonec otočte levou ruku dlaní dolů a položte pravou dlaň na špičky prstů levé ruky. Pravá dlaň jede zase 12krát od konečků prstů levé ruky po vnější straně ruky, předloktí, lokte, paže, až k rameni.

