

Nakopávač číslo 5



Co z toho budete mít

- Zbaví vás bolestí v bederní krajině.
- Posílíte páteř, břišní svaly a uvolníte obratle.
- Srovnáte si kostrč do správné polohy (když je nakřivo, tak vás při sezení může bolet a máte pocit, že nemůžete sedět, ženy čurají nakřivo).
- Uleví se vám, pokud hodně sedíte za volantem.
- Podpoříte činnost ledvin a vaše záda jsou pak pevnější a pružnější (z bambusové tyče se stává liána).
- Zbaví vás psychické únavy během dne nebo ranní rozmrzelosti, začnete dávat vale blbé náladě a nechufť cokoliv dělat zmizí.

Kolikrát ho udělat

- Opakujte 3krát.
- Když vám to půjde opakujte max. 7krát (víc ale určitě ne).

Zkušenosti

- Moje zkušenost je ta, že už po třetím opakování vnímám úlevu od ranní ztuhlosti.
- Muž ho rád používá během dne, kdy sedí u notebooku, protože doslova profoukne trubky a nahodí motor vašeho těla.



Jak ho udělat

1. Sedněte si a pokrčte nohy v kolenou (jde to i na pracovní židli, na zemi a pokud to musíte udělat na tajňačku v práci, tak to jde i na záchodovém prkénku).



2. Rukama obejměte kolena, chyťte se až za lokty.



3. Během nádechu přitáhněte trup ke kolenům a hlavu vytáhněte tzv. z krku ke stropu.



4. Při výdechu vyhrbte záda, hlavu přitáhněte ke kolenům a lopatky co nejvíce zatlačte dozadu.



5. Vraťte se do výchozí polohy a celý cvik zopakujte....

