

MÉ DRAHÉ TĚLO

tohle bys vidět mělo speciál



Co z toho budete mít

- Budete lépe spát.
- Večer snadněji usnete.
- Prokrvíte a okyslíčíte váš mozek.
- Podpoříte činnost mozku.
- V hlavě se vám nebudou hromadit myšlenky.
- Odstraníte duševní únavu.
- Zklidníte pocuchané nervy.
- Posílíte svalstvo (svaly břicha a hrudníku).

Kolikrát ho udělat

- Začnete na třech opakováních a postupně přidávejte.
- Maximální počet je 12krát.
- TĚHULKY POZOR!!! Vy ho prosím necvičte!! Po porodu ho můžete bezpečně použít.

Zkušenosti

- Omládla jsem aspoň o 50 let.
- Nemám potřebu nic řešit.
- Spím jak miminko.
- Úžasně mi to promasírovalo břicho.
- Líp se mi dýchá.



Jak ho udělat



1. Můžete ho dělat vsedě, vleže, vestoje.

Pohodlně se posaďte, ruce si položte na stehna a palce si dejte do pěstí. Provádějte ho pomalu a v klidu.



2. Pořádně a zhluboka se nadechněte. Představte si, že jste balónek plný vzduchu a musíte se úplně vyfouknout, proto si pomalu vydechněte a stáhněte břišní svaly.



3. Nadechujte se a přitom rozpínejte co nejvíc hrudník a plíce .



4. Pak na chvíli zadržte dech (tím se znehybní vzduch v plicích) a přitom stáhněte hrudník a přesuňte vzduch do břicha a spodní části plic.



5. Zase na chvíli zadržte vzduch. Potom vtahujte břicho dovnitř a nechte volně unikat vzduch ven pusou. A znova s nádechem opakujte cvik.

Svatuška a Martin

