

# BUŽTE BEZ PUPKU, JEN S HEZKÁ•M PUPÁ•KEM

Stá™eda, 02 kvá™ten 2018

Diety, náivody na hubnutí-, nejránžná•j• cviky... Ale někdo holt kdyby se ucvi•il, tedy spá•í ucvi•ila, bude má-t má-sto "peká•e buchet", která½ je mj. situován od pupá-ku nahoru, poá™á•dnej kus prorostlá½ho ájpeku, á™iticitá• rozloá•en tam, kde by má•l bá½t krá•sná½, pá™epychová• ájtá-hlá½ pas. Jojo, taková½ch tá•ch 90 - 60 - 90. To byla nájdhera...

Kdy¾ si s tá•mito rozmá•ry á•lová•k lehl, tak má-sto bá™icha byla prolá•klina, dole obestaván• jen dvá•ma vyá•n•vájá-cá•mi kostmi. Ale dost o bá™ichosá•dle, zkuste to troá•jku rozcvi•it. Zkusá•m taky, a uvidá•me :-)))

## TAKÁ½E:

Sedná•te si na koberec, tá™ebas proti televizoru, kde zrovna bá•á¾á- ná•co super, a natá•hná•te nohy. Nakloá•te se dozadu do 45-stupá•ová•ho á•hlu, opá™ete se o lokty, dlaná• poloá•te na koberec, prsty smá•á™ujá• dopá™edu.

Pomalu zvedná•te pá•nev z koberce a vydrá•te ve vyrovnaná• poloze. Stá•hná•te há½á¾á•ová• i bá™ián• svaly a zá•staá•te v tá•to poloze, dokud svedete. Nevadá•, pokud na zá•á•tku vydrá¾á-te jen 10-15 sekund. S malou praxá• postupná• zviá•dnete i 60 sekund. Opakujte tento cvik alespoá• tá™ikrá•it; a pokud jste dostateán• vytrvalá•, i vá•cekrá•it.