

# VYPNÁŠTE NA PĀ•R MINUT ...

ĀšterĀ½, 13 listopad 2018

A ZACVIĀĀTE SI... Jen trochu, jen na pĀ•r minut se zkuste ze vĀ•jeho "vysvobodit" a uvolnit si tĀ•lo, chvilku dĀ½chat tak, jak se sprĀ•vnĀ• mĀ•j. PĀ•mi prĀ•ci na poĀ•Ā-taĀ•i majĀ• lidĀ• tendenci vysunovat bradu dopĀ•medu a tĀ•m deformujĀ• pĀ•mirozenĀ• zakĀ•mivenĀ• krĀ•nĀ• pĀ•iteĀ•me. TĀ•m svaly v okolĀ• krĀ•nĀ• pĀ•iteĀ•me i Ā•Ā-jovĀ• svaly tuhnou a mohou pak zpĀ•sobovat bolesti hlavy.. Kdykoliv bĀ•hem dne staĀ•Ā• pĀ•r do strany k ramenĀ•m, pak pĀ•mitĀ•jhnout bradu Ā•jikmo k rameni a nakonec s rovnĀ½mi zĀ•jdy pomocĀ• rukou pĀ•mioblĀ•Ā•it bradu k hrudnĀ•ku.

## PravidelnĀ½m

cviĀ•enĀ•m kromĀ• psychickĀ• pohody zlepĀ•Ā•te znatelnĀ• i svou fyzickou kondici. NenĀ•to jen o tom, Ā•e jednoduĀ•ji vyjdete do kopce nebo se nezadĀ½chĀ•te na schodech, kdyĀ¾ se porouchĀ• vĀ½tah v zamĀ•stnĀ•nĀ•. FyzickĀ• kondice je zodpovĀ•dnĀ• i za to, v jakĀ•m stavu jste bĀ•hem celĀ•ho dne, jak jste schopnĀ• reagovat na zadanĀ• pracovnĀ• Ā•koly a plnit je, jak jste po zamĀ•stnĀ•nĀ• unavenĀ• a kolik mĀ•jte po celĀ½ den energie. NĀ•sledujĀ•cĀ•ch pĀ•r cvikĀ• je velice jednoduchĀ½ch, lehkĀ½ch, ale uvidĀ•te, jak vĀ•m bude hned lĀ•pe :)))

## Cvik 1 - PĀ•nev

### LehnĀ•te si

na bĀ•micho a hlavu si opĀ•mete o Ā•elo. Ruce nechte podĀ•l tĀ•la, dlanĀ•mi dolĀ•. Paty vytoĀ•te ven, Ā•ipiĀ•ky naopak dovnitĀ•. Povolte nohy, jemnĀ• podsaĀ•te pĀ•nev a poĀ•mĀ•dnĀ• zatnĀ•te bĀ•miĀ•nĀ• svaly. AlespoĀ• pĀ•t aĀ¾ deset vteĀ•min pozici prodĀ½chĀ•vejte. Pozici opakujte alespoĀ• pĀ•tkrĀ•t.

## Cvik 2 - KyĀ•le

OpĀ•t si lehnĀ•te na bĀ•micho, rozpaĀ¾te ruce, nohy nechte volnĀ• leĀ¾et. Pak jednu nohu ohnĀ•te do pravĀ•ho Ā•hlu a koleno pomalu pĀ•misouvejte blĀ•Ā•e k prostoru pod paĀ¾Ā•. Koleno ovĀ•jem nesmĀ•te zvedat z podloĀ¾ky. V zĀ•ivĀ•reĀ•nĀ• fĀ•ji mĀ•Ā•ete kolenu k podpaĀ¾Ā• pomoci i rukou. OpĀ•t v tĀ•to pozici pĀ•r sekund setrvejte a pak se pomalu vracejte do pĀ•vodnĀ• pozice. Cvik opakujte pro pravou i levou nohu alespoĀ• pĀ•tkrĀ•t.

## Cvik 3 - SprĀ•vnĀ½ dech

Tentokrát si lehněte na záda a vypodložte si nohy idl. Tak bude hlava v prodloužené kraniální páteři. Uvolněte ramena a ruce nechte podél těla. Páči dýchání - nechte hrudní kož zcela uvolnit. Áebra se snažte má-t stále stažená a pátitisknutá k podložce. Jakmile se Áebra vysunou nahoru, je to špatně. Dech smáťte do pájny a kyli. Cvičená- opakujte páj minut, nejlípe dvakrát denně.

## JEŠ TŠ DOTAZ - USA•N•TE LEHCE?

Vte, Áe pro dobrá spánek je potěba se zaměřit na konzumaci potravin bohatých na melatonin, a jást je bhem večere nebo těsně před spaním? Jsou to banány, ovesná kaše, rž, zázvor a éervená vno (s alkoholem ale raději opatrně, když toho vypijete moc, neusnete taky). Tvorbu melatoninu podporují- taky mláčn vrobky, oáechy, ryby a vejce.

D@niela