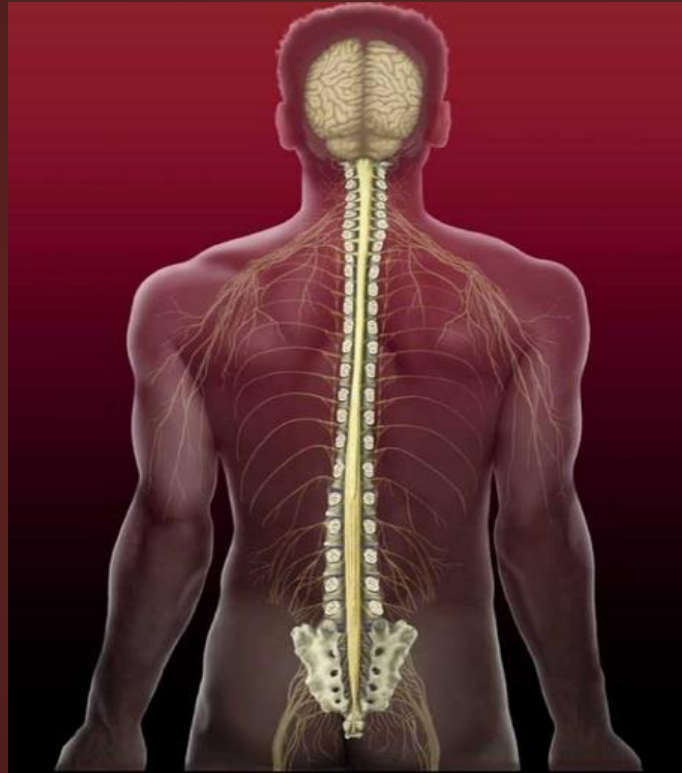


PÁTEŘ

Jak narovnat záda



Mnoho lidí má dnes problémy s páteří
Zde je jednoduchá technika vyvinutá a praktikovaná v Japonsku
Stačí se věnovat těmto cvikům 5 minut denně
Tato technika navrací lidské kostře správné usazení a napřimuje záda

1. Smotejte ručník do pevného válečku, dlouhého nejméně 40 a silného 7-10 centimetrů. Váleček omotejte pevnou nití, aby se nerozotával.
2. Posadte se na dostatečně pevnou podložku (postel není vhodná, je příliš měkká, lepší je pevná hladká pohovka, masážní stůl nebo prostě kobereček na podlaze). Svinutý váleček položte za sebe.
3. Pomalu se pokládejte na záda, váleček přitom přidržujte rukama napříč pod pasem, tak, aby byl přesně pod pupkem – to je velmi důležité.



4. Nohy dejte od sebe na šířku svých ramen a od kotníků dolů navzájem přiblížte, aby se palce dotýkaly a mezi patami bylo 20-25 cm.
5. Napřímené natažené paže položte za hlavu. Obrátte je dlaněmi k podložce a přiblížte k sobě tak, aby se malíčky dotýkaly. Je to dosti nepohodlná poloha. Pokud se vám nepodaří ruce napřímit úplně, nevadí, dejte je tak, jak vám to jde. Hlavní je, aby se dotýkaly malíčky na rukách a palce nohou.



6. V této poloze zůstaňte 5 minut

Pokud všechno uděláte správně, pocítíte sami,
jak se vaše kostra vrací do svého přirozeného tvaru
a jak se napřimuje

Břicho se bude postupně vtahovat
a vnitřní orgány budou zaujímat optimální polohu

Vstávejte opatrně,
protože při tomto cvičení se kosti a klouby nepatrně pohybují

Samozřejmě, že zpočátku je velmi obtížné vydržet celých pět minut,
začínajte tedy postupně

Nejprve prostě ležte 3 – 5 minut na smotaném válečku

Výsledků si okolí všimne už po měsíci jednoduchého cvičení!

Je to úžasná alternativa složité rozcvičky upevňující páteř
Vyzkoušejte tuto metodu a budete se radovat z výsledků

A vaše záda vám za to poděkuje !!!