



6 jednoduchých cvikov v posteli

PRE RANNÝCH LEŇOCHOV



1. NATIAHNUTIE

Najskôr sa pretočte na chrbát. Natiahnite ruky nad hlavu a zároveň natiahnite nohy až ku koncom špičiek. S výdychom sa snažte vytiahnuť čo najviac do dĺžky, akoby vás niekto ťahal na škripec.

Opakujte s piatimi hlbokými nádychmi a výdychmi, zatiaľ čo budete mať stále zatvorené oči.



2. KLBKO

S nádychom pritiahnite kolená k hrudníku a objímte ich oboma rukami. Výdych sa snažte smerovať do brucha. Snažte sa vnímať, ako sa vám rozťahujú pľúca, a nakoniec sa nádych rozleje po celom bruchu.



3. PREPNUTIE NOHY

S výdychom držíte jednu nohu pevne pritlačenú k hrudníku, zatiaľ čo druhú nohu uvoľníte a prepnete ju až po špičku. Snažte sa ju udržať pár centimetrov nad postelou aspoň päť sekúnd a potom uvoľníte a nohy vymeňte.

Opakujte trikrát pre každú nohu.



4. PRETOČENIE

Pretočte sa na brucho, nohy prepnete. Dlane umiestnite na úroveň prs a s výdychom prepnete ruky v lakťoch. Zdvihnite trup, ako keby ste sa chceli pozrieť do stropu, zakloňte aj hlavu. Pretože ste na mäkkej podložke, dajte si pozor, aby ste nešli do krajnej pozície. Preťahujte sa iba tak, ako je vám to príjemné.



5. ZBALENIE

S novým nádychom sa snažte dosadnúť na päty, zatiaľ čo hlavu necháte čelom opretú o podušku, ruky prepnuté a ramená tlačíte do postele.

V tejto polohe urobte päť hlbokých nádychov do brucha.



6. UKONČENIE V SEDE

S novým výdychom sa posadte na kolená vzpriamene. V tejto fáze môžete otvoriť oči, pokiaľ ste tak ešte neurobili.

S výdychom pritiahnite hlavu k hrudníku, zatiaľ čo budete premýšľať nad tým, čo pekné vás v ten deň čaká. S nádychom uvoľníte hlavu a zatlačíte dole ramená. Opakujte trikrát.