



6 jednoduchých cviků v posteli

PRO RANNÍ LENOCHY



1. NATAŽENÍ

Nejprve se převalte na záda. Propněte ruce nad hlavu a současně propněte nohy až do konce špiček. S výdechem se snažte vytáhnout co nejvíce do dálky, jako by vás někdo tah

al na skřípec. Opakujte s pěti hlubokými nádechy a výdechy, zatímco budete mít stále zavřené oči.



2. KLUBÍČKO

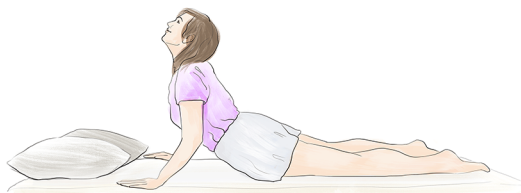
S nádechem přitáhněte kolena k hrudníku a obejměte je oběma rukama. Výdech se snažte směřovat do břicha. Snažte se vnímat, jak se vám naplňují plíce, a nakonec se nádech rozlije po celém břiše.



3. PROPNUTÍ NOHY

S výdechem držte jednu nohu pevně přitisknutou k hrudníku, zatímco druhou nohu uvolníte a propnete ji až po špičku. Snažte se ji udržet pár centimetrů nad postelí alespoň pět vteřin a pak uvolněte a nohy vyměňte.

Opakujte třikrát pro každou nohu.



4. PŘETOČENÍ

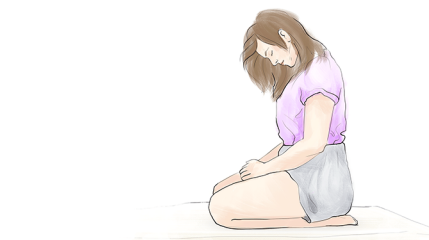
Přetočte se na břicho, nohy propněte. Dlaně umístěte na úroveň prsou a s výdechem propněte ruce v loktech. Zvedněte trup, jako byste se chtěli podívat do stropu, zakloňte i hlavu. Protože jste na měkké podložce, dejte si pozor, abyste nešli do krajní pozice. Protahujte se pouze tak, aby to bylo příjemné.



5. SBALENÍ

S novým nádechem se snažte dosednout na paty, zatímco hlavu necháte čelem opřenou o polštář, ruce propnuté a ramena tlačíte do postele.

V této poloze proveďte pět hlubokých nádechů do břicha.



6. UKONČENÍ V SEDĚ

S novým výdechem se posaďte na kolena vzpřímeně. V této fázi můžete otevřít oči, pokud jste tak ještě neudělali.

S výdechem přitáhněte hlavu k hrudníku, zatímco budete přemýšlet nad tím, co hezkého vás ten den čeká. S nádechem uvolněte hlavu a zatlačte dolů ramena. Opakujte třikrát.