

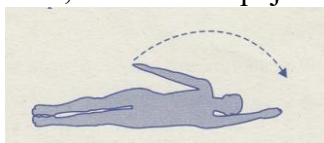
Ahoj všichni!

Prosím nevěřte internetu! Tuhle jsem tam brouzdala a zkusila si IQ test. Jednalo se o Ravenův test, který spočívá v doplňování grafických obrázků. Stálo mě to stovku, ale neodolala jsem. Vyšlo mi IQ 140, což je nesmysl. Před 30 lety jsem absolvovala odborné vyšetření a byla jsem ráda, že jsem se dostala přes stovku. Albert Einstein měl prý IQ 160. No ale jaká byla tehdy kritéria? Myslím si, že je daleko důležitější sociální inteligence. No zkrátka, neškod' me.

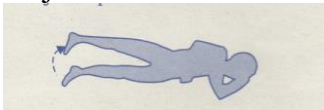
Dnes zkusíme cvičení na boku.

Nemusíme tělo udržovat v přímce, což je náročnější, můžeme přitáhnout kolena k hrudi, abychom lépe udrželi rovnováhu.

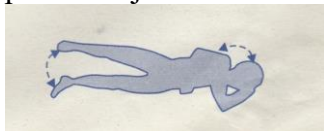
1. Uvelebíme se na levém boku, protáhneme páteř. Levou paži protáhneme do osy celého těla od hlavy, pravou položíme dlaní na pravé stehno. S nádechem pomalu zvedáme pravou ruku, až se dlaně spojí. S výdechem zpět. Stejně tak na druhém boku.



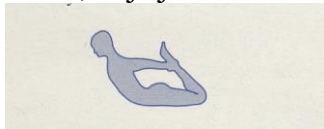
2. Stále spočíváme na boku, třeba na levém. Levou ruku složíme pod hlavu, pravou rukou opřenou o dlaň před hrudníkem udržujeme rovnováhu. Horní nohu zvedáme za patou, pozor, jde o přímé unožení, tzn. pánev nepouštíme ani dopředu, ani dozadu. Stejně tak na druhém boku.



3. Zůstáváme na boku, odpočíváme, pouze zkoušíme jednoduchý pohyb, ukláníme hlavu uchem k rameni, potom bradou k rameni, můžeme k tomu přidat zvedání horní nohy za patou. Stejně tak na druhém boku.



4. A teď něco pro fajnsmekry. V tomto případě je nutné, abyste měli protažená a pružná stehna. Obrátíme se na břicho. Ohneme nohy v kolenou, zvedneme horní část trupu a chytíme se za kotníky. Pomalu zvedáme kolena vzhůru, zvětšuje se prohnutí trupu, dýcháme hlubokým břišním dechem. Procit'ujeme protahování stehenního, břišního a prsního svalstva. Po chvíli se můžeme pohupovat zepředu dozadu, do stran, masírujeme si tak břicho a hrudník. Ale jak říkám, to je jenom taková nedůležitá třešnička na dortu.



Tenkrát, když jsem se kdysi přehoupla přes tu stovku, jsem byla chytrá, mladá a krásná. Teď už jsem jenom krásná. Za pomoci tmavých brýlí a náhubku přes půl obličeje. No a co?

Ivana