

Nazdárěk!

Nedávno jsem zaznamenala myšlenku, kterou my všichni dávno víme. Fyzicky aktivní lidé zvládnou časy koronaviru a sociálního odstupu lépe než ti, kteří pohyb zanedbávají, anebo se dokonce uvedou do stavu zimního spánku.

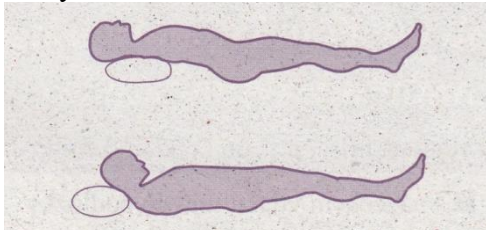
Tak jsem se rozjela do blízkého parku, kde jsou umístěna roztodivná hejblátka a hrazdy. Svalovci v rouškách tam prováděli veletoce a tak. Zaujala jsem vzpřímený sed a různě mávala rukama. Vypadala jsem, že tam taky patřím. Nakonec proč ne.

Dnes nabízím pokračování předchozí sestavy, pomůžeme si mírně vyfouknutým míčkem.

1. Leh na zádech, ruce volně podél těla, protažené nohy, míček pod krční páteří.

- s nádechem hlava do záklonu

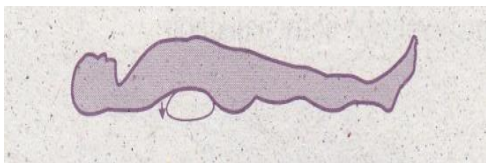
- s výdechem zaboříme bradu do hrudníku, míček tlačíme do podložky



2. Leh na zádech, míček pod bederní páteří.

- s výdechem vtlačit bederkou míček do podložky

- s nádechem uvolnit



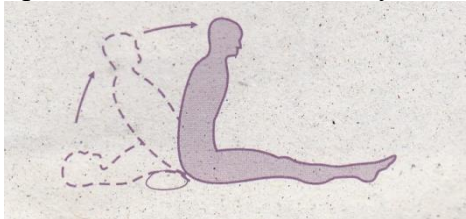
3. Leh na zádech, míček po kostrči, ruce složíme pod hlavou nebo je položíme volně podél těla.

- napodobujeme jízdu na kole



4. Leh na zádech, míček pod kostrčí.

- pomalu se zvedáme od hlavy, obratel po obratli třeba do sedu nebo kam to půjde



Tohle cvičeníčko je taková variace na různé předchozí cviky, jenom s pomocí míčku.

Během akce stále sledujte přímou páteř, široká ramena, práci břišních a zádočných svalů.

Jo, pustila jsem se do té zeleniny. Ačkoliv je vařečka můj nepřítel, ráda bych se s vámi podělila o svůj kulinářský hit.

Červenou řepu oloupeme, nakrájíme na větší kousky a poklademe do pekáčku vyloženého pečícím papírem. Proložíme stroužky česneku, nešetříme. Posolíme, popejíme, pokapeme medem a olivovým olejem. Přiklopíme a pečeme cca 45 minut na 180 stupňů.

Ivana