

Moji milí cvičenci!

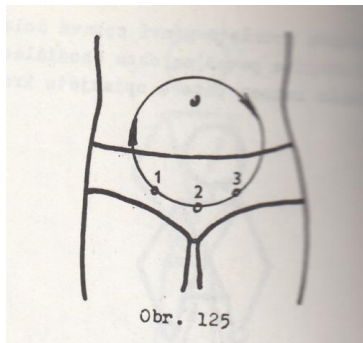
S čím bych se tak měla s vámi po téměř třech měsících rozloučit? Asi tím nejzákladnějším, tzn. dechem. I kdyby vám žádná uvedená sestava nevyhovovala, zkuste alespoň správně dýchat do břicha, kdykoliv, kdekoliv. Nemusíte měnit polohu těla, stačí se jen napřímit, aby se bránice uvolnila.

S nádechem břicho vykleneme, s výdechem vtáhneme.

Můžete zkusit automasáž břicha.

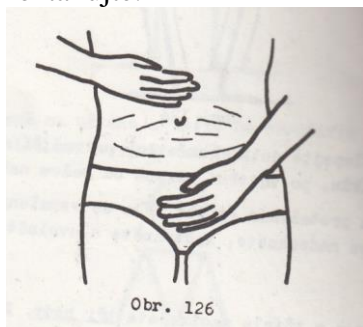
Kruhová masáž břicha.

Dlaněmi třete břicho kruhovým pohybem ve směru hodinových ručiček, tj. ve směru průběhu tlustého střeva. Levou stranou dolů pod pupek a zpět pravou stranou nad pupek.



Vertikální masáž břicha.

Pravou dlaň přiložte nad pupek, levou dlaň pod pupek. Břišní stěnu hrňte dlaněmi k sobě a roztahujte.



Horizontální masáž břicha.

Dlaně položte ze stran na břicho, břišní stěnu hrňte dlaněmi k sobě a od sebe. Zakončete aktivním břišním dechem.



Jestli se vám někde něco líbilo, vytvořte si vlastní sestavu, poslouchejte vlastní tělo.

Opatrujte se a ničeho se nebojte.

Bylo mi ctí.

Na úplný závěr děkuji:

Evě Urbanové za jazykovou korekturu,

Jirkovi Šimralovi za grafickou úpravu

a

Daniele Bláhové za celkovou realizaci nápadu.

Ivana Rosová