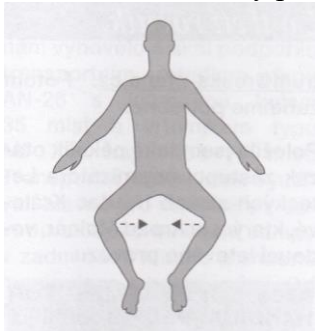


Moji milí, jak to jde?

Podělím se s vámi o své jednoduché myšlenky. V této době by měl člověk fungovat úplně normálně, jen na daleko menším prostoru. Pracovat, pokud možno hýbat se a cvičit, být v kontaktu s dalšími lidmi (mobil, e-mail...). Vyhýbat se všem poplašným zprávám. Stejně nevíme co a proč, ale můžeme se v danou chvíli chovat slušně, rozumně. Takže CARPE DIEM (užij dne) a jdeme na to. Podlamují se vám z toho všeho nohy? Tak s tím musíme něco udělat. Zkusíme procvičení kloubů na nohou.

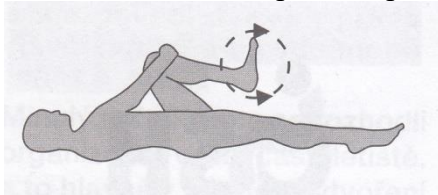
1. Leh na zádech, nohy pokrčené v kolenu, opřené o chodidla.



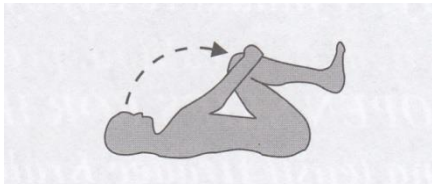
S výdechem rozvíráme kolena do stran, s nádechem vracíme k sobě.

Bederní páteř udržujeme na podložce.

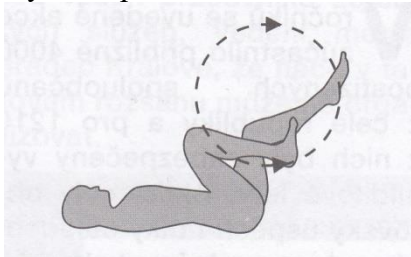
2. Koleno přitáhneme k hrudníku a kroužíme nohou v kotníku oběma směry. Nohy vystřídáme. Stále držíme bederní páteř na podložce.



3. S nádechem páteř protáhneme, s výdechem přibližujeme čelo ke kolenům, kolena k čelu, za kolena se držíme oběma rukama.



4. Výchozí poloha v lehu na zádech, obě nohy přitažené k hrudníku a „jedeme na kole“.



A vůbec, když to nejde, dejte si nohy na stůl a dýchejte do břicha.