

TÝDENNÍ NABÍDKA PRO ČLENY IKEA FAMILY 2.-8. 7. 2015

HURÁ K VODĚ! VÍCE O NABÍDCE



BOKVIK Ručník 50x100 103,-



BADET Dětská osuška s kapucí 159,-



NIMMERN Ručník 50x100 79,-



TÝDENNÍ NABÍDKA PRO ČLENY IKEA FAMILY 2.-8. 7. 2015



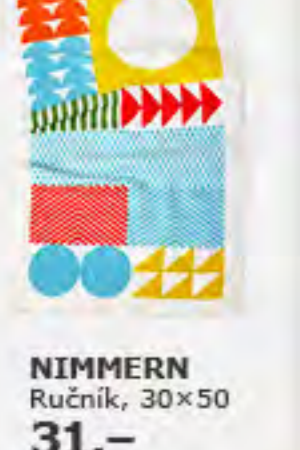
HÄREN Osuška, 100x150 119,-

Zjistit více



FRÄJEN Ručník, 50x100 63,-

Zjistit více



NIMMERN Ručník, 30x50 31,-

Zjistit více



BOLMÄN Osuška, 100x150 239,-

Zjistit více



NIMMERN Ručník, 30x50 31,-

Zjistit více



BOLMÄN Osuška, 100x150 239,-

Zjistit více



NIMMERN Ručník, 30x50 31,-

Zjistit více



BOLMÄN Osuška, 100x150 239,-

Zjistit více



NIMMERN Ručník, 30x50 31,-

Zjistit více



BOLMÄN Osuška, 100x150 239,-

Zjistit více



NIMMERN Ručník, 30x50 31,-

Zjistit více



BOLMÄN Osuška, 100x150 239,-

Zjistit více



NIMMERN Ručník, 30x50 31,-

Zjistit více



BOLMÄN Osuška, 100x150 239,-

Zjistit více



NIMMERN Ručník, 30x50 31,-

Zjistit více



BOLMÄN Osuška, 100x150 239,-

Zjistit více

PROŽENY.cz

MAGAZÍN NÁKUPY HOROSKOPY SOUTĚŽE RECEPTY PORADNY VAŠE FOTKY

KRÁSA A MÓDA SEX A VZTAHY ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL RODINA BYDLĚNÍ



Při dnešním cvičení můžete klidně ležet či sedět

Proč si dělat věci složité, když to jde jednoduše? „Cvik na aktivaci pánevního dna – které probouzí hluboko uložené svaly mající sklon k rychlému ochabování – lze provádět vsedě, vleže i vestoje,“ uvádí lektorka Eva Behenská z Elixir studia. Kromě něj si pro vás připravila ještě pár podobně nenáročných, ale účinných prvků, při nichž se nemusíte ani moc hýbat. Zkusíte je?

1. Aktivace pánevního dna

Můžete u toho stát, ležet či jako Tereza na fotce sedět. Zkuste na deset vteřin stáhnout svaly pánevního dna (jako byste chtěly přerušit čurání). Poté uvolněte a opakujte klidně ještě několikrát za den. Pokud si nejste jisté, zda provádíte aktivaci správně, neváhejte vyrazit na lekce pilates, kde se s pánevním dnem učí pracovat.



Stažením pánevního dna můžete zároveň i narovnat záda

Pozor: Při aktivaci pánevního dna nesmí být zapojen hýžděový sval. Správné provedení poznáte po čase i díky tomu, že budete mít pevnější spodní břicho.

2. Protažení krku

Cvik můžete provádět na židli, ovšem je nutné se správně posadit, neboť díky tomu již zapojujete a aktivujete hluboký stabilizační systém, který pomáhá od všech bolestí zad a nutí vás chodit rovně.



Horní ruka je na hlavě jen odložená. Netlačte na ni

Posaďte se na přední část židle (bez opírání) a pořádně se narovnejte v zádech. Ramena a boky tvoří čtverec, kolena mírně od sebe, chodidla by měla být kolmo pod kolena a rovnoměrně zatížená (tedy všechny prsty i pata na zemi). Opatrně ukloněte hlavu uchem nad rameno. Učitěte, jak se protahuje horní část trapézového svalu. Opakujte i na druhou stranu.

Pozor: Uklání se pouze hlava, pánev, boky i zbytek těla se nehýbou.

3. Protažení hrudníku a ramen

Proti ztuhllosti v oblasti zad a ramen pomalým zakulacováním zad rolujete od hlavy obratel po obratli směrem ke kolům. Temeno hlavy jako když chcete položit doprostřed stehna.

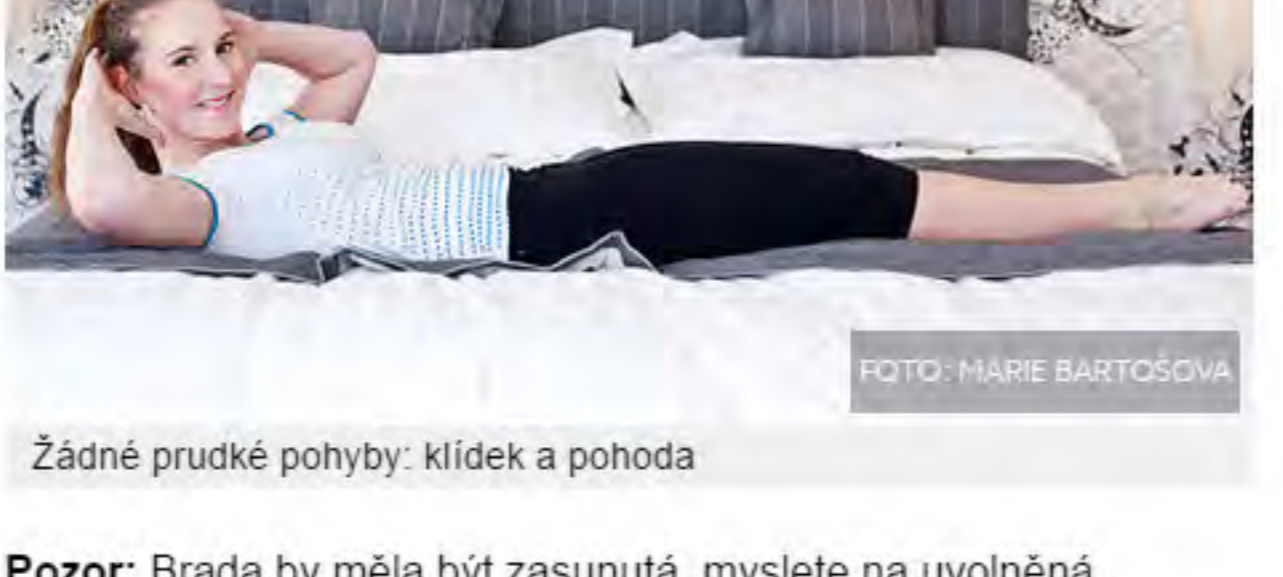


Pomalinku se rolujete dolů a zase postupně zpět

Pozor: Pánev by měla zůstat v neměnné pozici. Tím uvolníte hlavně hrudní část páteře a krční svaly. Ztuhlá ramena povolíte krouživými pohyby v rovném sedu.

4. Posílení břišních svalů

Lehněte si naprosto rovně, paže dejte za hlavu (za uši, abyste netlačily dlaněmi do hlavy), propnuté nohy přitiskněte po celé délce k sobě (kotníky, kolena, stehna) a pomalu zvedejte hlavu a hrudník, až do pozice, kdy ucítíte, že se aktivují břišní svaly (bříško by mělo být ploché), ale nenutí vás to do žádného hmitu nebo prudkého zvednutí. Vydržte pár vteřin a položte se zpět. Můžete opakovat, kolikrát chcete.



Žádné prudké pohyby: klídek a pohoda

Pozor: Brada by měla být zasunutá, myslete na uvolněná ramena.

5. Zpevnění těla

Ležte rovně, nohy propnuté, a paže volně podél těla, brada zasunutá, ramena uvolněná a stažená. Zhluboka se nadechněte a s výdechem zkuste zvednout obě nohy (pevně přitisknuté k sobě) pár centimetrů nad povrch gauče. Opravdu stačí si to i představit, a uvidíte, jak se krásně zapojujete.



Pořádné protažení jako po ránu

Pozor: Nezakláníjte při zvednutí nohou hlavu.

Co vy na to? Zkusíte je? Cvičí: Tereza Hanzalová, Make-up: Yulia Shabalina (MA-DA Makeup Network), Produkce: Kateřina Pechová. Děkujeme CENTRAL PARKU PRAHA (Pitterova 2855/13, Praha 3) za poskytnutí prostoru k focení.

To se mi líbí 147

Blanka Lubichová

CVIKY PRO LENOCHY: ANI SE NEMUSÍTE ZVEDNOUT Z POSTELE!

Nejste fanouškem pohybu, ale občas byste přece jen rády protáhly tělo? Nemusíte nikam chodit, a dokonce se ani moc zvedat z postele. Máme pro vás pár lenošných cviků!

BLANKA KUBÍČKOVÁ 26. 02. 2013

NEJÍ TOLIK POTŘEBA...

...si pokaždé huntovat tělo v posilovně nebo aerobikovém sále. Pro to, aby vám tělo drželo pohromadě a neměly jste pocit, že vás všechno bolí, stačí se dobře protáhnout a samozřejmě zpevnit střed těla. To je alfou i omegou toho, zda vás budou záda bolet, nebo ne.

TIP travel rhodos turecko již od 12.797 Kč tiptravel.cz

KOMERČNÍ SDĚLENÍ Spolici účet ING Konto s výhodným úrokem a bez poplatků. Založte si ho zde! Sleva 5% na všechny notebooky. Jen na Kasa.cz Sedavé zaměstnání zkracuje život o 10 let!

DOMODI móda - inspirace - nákupy Dámská trička již od 39 Kč zobrazit kolekci

Dámská trička již od 39 Kč zobrazit kolekci

Dámská trička již od 39 Kč zobrazit kolekci

Dámská trička již od 39 Kč zobrazit kolekci

Dámská trička již od 39 Kč zobrazit kolekci

Dámská trička již od 39 Kč zobrazit kolekci

Dámská trička již od 39 Kč zobrazit kolekci

Zjistit více



BOLMÄN Ručník, 30x50 31,-

Zjistit více



STÄNKÄ Dětská osuška 139,-

Zjistit více



ÄFJÄRDEN Osuška, 100x150 279,-

Zjistit více



STÄNKÄ Dětská osuška 139,-

Zjistit více



ÄFJÄRDEN Osuška, 100x150 279,-

Zjistit více



STÄNKÄ Dětská osuška 139,-

Zjistit více



ÄFJÄRDEN Osuška, 100x150 279,-

Zjistit více



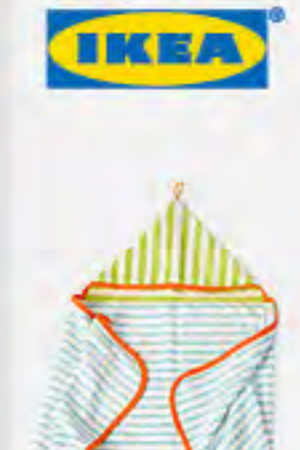
STÄNKÄ Dětská osuška 139,-

Zjistit více



ÄFJÄRDEN Osuška, 100x150 279,-

Zjistit více



STÄNKÄ Dětská osuška 139,-

Zjistit více



ÄFJÄRDEN Osuška, 100x150 279,-

Zjistit více



STÄNKÄ Dětská osuška 139,-

Zjistit více



ÄFJÄRDEN Osuška, 100x150 279,-

Zjistit více



STÄNKÄ Dětská osuška 139,-

Zjistit více



ÄFJÄRDEN Osuška, 100x150 279,-

Zjistit více

