

# 5 RANNÍCH POHYBOVÝCH NÁVYKŮ PRO PRUŽNÉ TĚLO BEZ BOLESTI

---

ŽIJ - PRACUJ - SPORTUJ  
BEZ BOLESTI ZAD A KLOUBŮ

MARTINA FALLEROVÁ





# JEŠTĚ V POSTELI SE PROTÁHNEME

Během spánku se naše těla nepohybují, a proto dochází ke **slepení** jednotlivých struktur a vrstev v těle. Právě to je často **příčinou bolestivosti v těle**. Proto je důležité než vystartujeme z postele se **protáhnout a vše v těle rozpohybovat**. Tím dojde k odlepení a rozpohybování jednotlivých struktur mezi sebou a my se pak během dne pohybujeme o to volněji, s menším úsilím a elegantněji.

**Pokud i přes den prosedíme spoustu času, je ranní** rozpohybování ještě důležitější a určitě i během dne se nezapomeneme často protáhnout. Pozorujme a učme se třeba od **kočky či psa**.

# ZAČNĚME DÝCHAT

Mělké dýchání vyvolává **stres**, **podporuje vylučování stresových hormonů** a v podstatě si tak zkracujeme život. Neumožníme tak bránici, aby prováděla svou práci. Při pomalém a hlubším dýchání klesá směrem dolů k pánvi a pokud jsme napřímení a hrudník se nachází nad pánví, břišní stěna se nevyboulí dopředu, jako bychom byli těhotní, ale rozlije se do stran a dozadu, dochází v oblasti břicha k nitrobřišnímu tlaku, který nám pomáhá **stabilizovat bederní páteř**. Tento tlak i prokrví a namasíruje vnitřní orgány, které pak budou lépe pracovat. I mysl je spojena s dýcháním. Každá myšlenka ovlivňuje dech a každý nádech a výdech mění myšlení.

**Kvalitně se nadechněme s krátkou zádrží dechu, to posílí tělo i mysl, pořádně vydechněme s malou zádrží, která má detoxikační a relaxační účinek.**



# JAK VSTÁVÁME?



## TĚŽCE A NEOHRABANĚ?

Často nad tím **nepřemýšlíme**, ale až nás začnou **bolet záda**, zjišťujeme způsob, jak se z lehu do sedu a opačně dostat co **nejelegantněji**. Takže nečekejme až až a začněme hned.



## PŘES BOK?



V leže na zádech po protažení a rozdýchání pokrčíme obě kolena, lehce **nadzvedneme pánev a posuneme ji o 5 cm na stranu opačnou**, než se budeme otáčet **a s aktivní břišní stěnou celé tělo otočíme najednou** i s dolními končetinami. Od vrchní paže se odtlačíme do sedu, spustíme dolní končetiny na zem, odtlačíme se od chodidel a vstaneme. Stejně, ale opačným způsobem si budeme večer lehat.



## ELEGANTNĚ I Z ŽIDLE ČI KŘESLA

I během dne, než vstaneme z židle či křesla se první **napřímíme a vytáhneme** páteř jako by byla pružina a my jsme chtěli mezi jednotlivými závyty udělat více místa pro meziobratlové ploténky. A pak už nic nebrání tomu se **elegantně s aktivním pánevním dnem postavit**.



# NAPŘIMME SE

---

Během celého dne mějme na hlavě **KRÁLOVSKOU KORUNU**. Klidně si dejme doma na hlavu těžkou encyklopedii a naučme se s ní chodit. **Tíha knihy dává do těla tlak, ale tělo proti tomuto tlaku reaguje tahem.** A tím začnou fungovat hluboké svaly podél páteře. No a je **vyhráno nad problémy se zády.**



# ČISTÍME SI ZUBY

To je někdy výzva! Umývadlo nízko a našim ohnutým zádům se tato pozice vůbec nelíbí.

Řešení je **jednoduché**. Při čištění zubů stojíme a **masírujeme svá chodidla pomocí malého masážního ježka, dětského hopíka**, šlapeme v bedýnce s plochými kamínky či na jiné masážní podložce. Na chodidle se nachází spousta reflexních bodů. Díky této masáži krásně probudíme vše v těle.

A při oplachování **vykročíme jednou dolní končetinou dopředu, opřeme se dlaní o umývadlo a zachováme páteř napřímenou s aktivní břišní stěnou**.

Pro super provedení střídáme dolní končetiny.

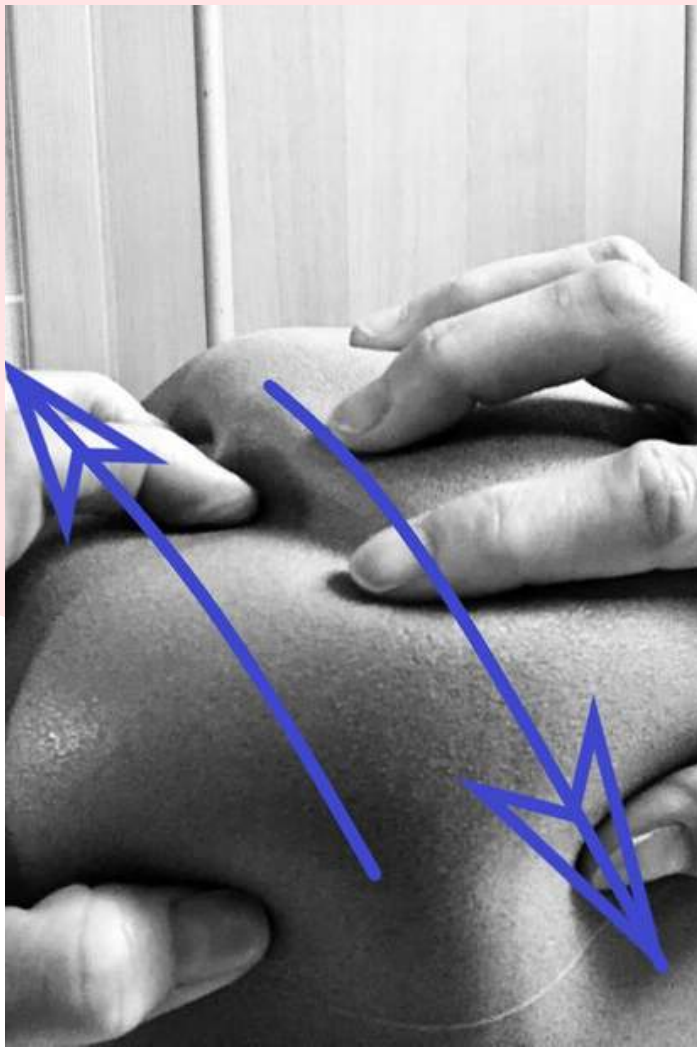


## BONUS NA ZÁVĚR - MÍSTO ČESÁNÍ - POŘÁDNÉ DRBÁNÍ

Na hlavě se potkávají fasciové a svalové řetězce jak ze zadní strany, přední strany, boční strany, rukou i hluboká fasciová linie zde končí. Víme také, že vše v těle souvisí se vším. A pokud je na hlavě vše slepeno a nepohybují se jednotlivé vrstvy vůči sobě, může to ovlivnit třeba bolest krční páteře, hlavy či špatné vidění.

Na hlavě končí i některé meridiány a je zde i spousta akupunkturních bodů.

Proto každé ráno nezapomeňme na pořádné podrbání, jak je ukázáno na obrázcích. Ale důkladně! Ať opravdu cítíte, že se kůže odlepila od lebky.





# A S ÚSMĚVEM DO NOVÉHO DNE

---

Osvojme si těchto **5 RANNÍCH POHYBOVÝCH NÁVYKŮ** a naše těla nám poděkují. Někdy stačí opravdu málo.

A za pár dní se ozvu s **dalším dílem ze ŠKOLY POHYBOVÝCH NÁVYKŮ**.  
Budeme **vstávat a napřimovat se**.

Tak zítra ráno se **nezapomeňme hned v posteli protáhnout a rozcýchat**.