

Nazdárěk!

V poslední době často slyšíme termín home office (práce z domova). Co takhle home face (obličej z domova)? Kolik žen si tuto otázku položilo nevím, ale říká se, že je zbytečné se doma líčit.

Poté, co jsem se dnes shlédla v zrcadle a zeptala se, co to tam je, nesouhlasím.

Hezky pěkně podporujeme prodej dekorativní kosmetiky.

Na nějaké ty kecy o přírodním vzhledu nedbám.

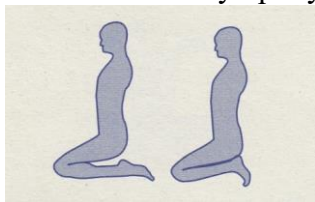
Zkusíme něco náročnějšího? Ale ne, kdo má bolavá kolena, zůstaňte ve vzpřímeném sedu na židli.

Ohýbejte prsty a nártý o podložku a nadlehčujte hýždě.

Sedíme vzpřímeně na patách, klidný dech, vnímáme, jak se nártý protahují.

1. Nadlehčíme hýždě (trup je stále kolmo k podložce), ohneme nohy v kotnících, opřeme o prsty.

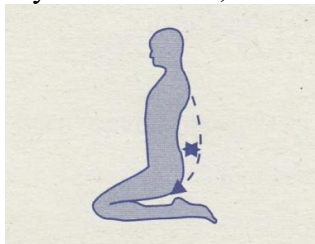
Protáhneme nártý i prsty a pomalu dosedneme.



2. Pomalu se zdviháme do kleku, trup stále kolmo k podložce. V kleku setrváme a pravidelně dýcháme. Poté pomalu dosedáme.



3. Ve zpevněném sedu na patách pružíme bederní páteří dopředu a dozadu. Můžeme zrychleně střídát, až cítíme, jak se nám celá spodní část kolem páteře prohřívá.



4. Sed na patách, vzpažíme a s výdechem se pomalu s rovnými zády předkláníme. Drobně se snažíme, aby se podložky před kolena dotklo nejdříve čelo, pak propnuté paže. Uvolníme se a prodýcháváme zádové svaly. Po chvíli znovu zpevníme celý svalový korzet a s nádechem se pomalu napřímujeme. Pozor, neprohýbat se v bedrech.



Asi jsme se trochu opotili. Dámy se přepudrují, pánové asi něco mezi fotbalem a pivem.

Ivana