

Zhubnutí a rovná záda

Mnoho lidí má dnes problémy s páteří. Není to nic divného, protože sedavý způsob života je opravdu velmi rozšířený. Přitom bychom tak rádi měli útlý pas a napřímená záda! Seznámíme vás s jednoduchou technikou, kterou před deseti lety vyvinuli odborníci v Japonsku. Stačí se věnovat těmto cvikům **5 minut denně** a zevnějšek se změní opravdu viditelně. Tato technika **navrací lidské kostře správné usazení**. Mění tělesné obrysy, pas zeštíhluje a záda napřimuje.

Knihy s popisem tohoto postupu (**metoda doktora Fukutsudzi**) se prodalo 6 miliónů výtisků, popis zázračné techniky se však vejde do několika vět. Podívejte se na ně, možná vám tato cvičení pomohou vyřešit nepříjemné problémy s páteří a nakonec si je oblíbíte.



Přesně pod pupkem. Takto musí být podložen ručník.



Dlaně dolů, malíčky k sobě.
Správná pozice rukou.



Zakřivení
nohou od
kotníku dolů.
Mezi patami
nejméně
20 cm.

Foto: Julie Sidorenko

1. Smotejte ručník do pevného válečku, dlouhého nejméně 40 cm a silného 7-10 cm. Váleček omotejte pevnou nití, aby se nerozmotával.
2. Posadte se na dostatečně pevnou podložku (postel není vhodná, je příliš měkká, lepší je pevná hladká pohovka, masážní stůl nebo prostě kobereček na podlaze). Svinutý váleček položte za sebe.
3. Pomalu se pokládejte na záda, váleček přitom přidržíte rukama napříč pod pasem, tak, aby byl přesně pod pupkem – to je velmi důležité.
4. Nohy dejte od sebe na šířku svých ramen a od kotníků dolů navzájem přiblížte, aby se palce dotýkaly a mezi patami bylo 20-25 cm.
5. Napřímené natažené paže položte za hlavu. Obrátte je dlaněmi k podložce a přiblížte k sobě tak, aby se malíčky dotýkaly. Je to dosti nepohodlná poloha. Pokud se vám nepodaří ruce napřímít úplně, nevadí, dejte je tak, jak vám to jde. Hlavní je, aby se dotýkaly malíčky na rukách a palce nohou.

6. V této poloze zůstaňte 5 minut.

Pokud všechno uděláte správně, pocítíte sami, jak se vaše kostra vrací do svého přirozeného tvaru a jak se napřimuje. Břicho se bude postupně vtahovat a vnitřní orgány budou zaujímat optimální polohu. Vstávejte opatrně, protože při tomto cvičení se kosti a klouby nepatrně pohybují.

Samozřejmě, že zpočátku je velmi obtížné vydržet celých pět minut, začínejte tedy postupně. Nejprve prostě ležte 3 – 5 minut na smotaném válečku. Výsledků si okolí všimne už po měsíci jednoduchého cvičení!

Je to úžasná alternativa složité rozcvičky upevňující páteř. Vyzkoušejte tuto metodu a budete se radovat z výsledků. A vaše záda vám poděkují.