

Stoj pevne nohami na zemi!



ROVNOVÁHA TELA NIELEN V KAŽDOM VEKU

O mne

Som Marcela Nadová - aktívna zrelá žena búrajúca mýty o veku. **Naučím ťa, ako si užiť zrelý vek v plnej paráde.**
A stať sa bezva bezvekou seniorkou.



Motivujem, inšpirujem ženy a hlavne im pomáham žiť život plný vitality, energie vo fit tele, a to všetko bez námahy.

Sprevádzam ich životom, kde sa nemusia obávať o svoju hmotnosť, o svoju telesnú schránku, o svoj zovňajšok, lebo sa stávajú sebavedomými a milujúcimi svoj nový život. **Vo svojom tele sa vďaka mojim odporúčaniam cítia skvele.**

Tvoj život sa ponesie v rovnoháhe tela a duše a ty už nebudeš musieť nič, ale budeš môcť ešte veľa.

ROVNOVÁHA TELA V KAŽDOM VEKU

Úvodom

Ahoj milá žena!

Cítiš sa niekedy nestabilne? Máš pocit, že padáš? Ako keby sa ti rútila zem pod nohami? Chceš sa cítiť skvele vo svojom tele?

Určite v tom nie si sama! Nielen mnohé mladé dámy, ženy v zrelom veku i seniorky zažívajú podobné pocity. Ale **nemusíš mať obavy. Neboj sa, na všetko jestvuje riešenie.**

Cieľom môjho e-booku je ukázať ti, ako jednoducho a bezpečne pomocou niekoľkých cvikov dokážeš zlepšiť svoju rovnováhu.



ROVNOVÁHA TELA V KAŽDOM VEKU

Telesná rovnováha

Ako sprievodkyňa žien, ktoré chcú obdobie veku bezvekej seniorky žiť naplno, viem, aké je dôležité cítiť sa vo svojom tele skvele. Byť zdravá, vitálna, fit.

Vychutnávať si svoje pohybové aktivity, bicykel, chôdzu, beh, tanec...a aj vstávanie z postele alebo kresla bez toho, aby si sa cítila nestabilne. Hýbať sa bez strachu z potknutia, pošmyknutia a následného pádu.

Jednou z najdôležitejších vecí pre pocit istoty a pohody je práve telesná rovnováha.

Možno si povieš, veď je to úplne zbytočné, cvičiť rovnováhu. Veď celý život sa hýbem bez problémov, pádov, zaváhaní pri pohybových aktivitách. Ale sedavý spôsob života, ktorý teraz vedieme, nedostatok pohybu, nezdravé stravovanie a množstvo stravy, ktoré prijímame, sa na nás skôr či neskôr nejakým spôsobom podpíše.

Prečo práve rovnováha?

Rovnováha alebo, ak chceš, stabilita patrí k základným pohybovým zručnostiam. Je **to schopnosť udržať si stabilitu aj v podmienkach nestabilného prostredia**. Je dôležitá pre udržanie stability tela v sede, v stoji a pri pohybe.

Vedela si, že:

- ľudia s nižšou výškou a hmotnosťou majú lepšiu stabilitu,
- je lepšia u žien ako u mužov,
- človek s väčšími nohami ju má tiež lešiu,
- že vekom sa zhoršuje, lebo dochádza k oslabeniu zraku, zmenám vo vnútornom uchu, zníženiu svalovej hmoty ?



ROVNOVÁHA TELA V KAŽDOM VEKU

Benefits ROVNOVÁHY

Mať dobrú rovnováhu znamená zníženie rizika pádov. Pády sú asi jedným z najväčších strachov pre všetkých ľudí. Dobrá rovnováha ti pomáha predchádzať zraneniam.

Dobrá rovnováha je aj prejavom zvýšeného sebavedomia. Keď sa cítiš stabilne, cítiš sa aj sebavedomejšie.

Rovnováha zlepšuje kvalitu tvojho života.

Každodenné činnosti vykonávaš ľahšie a s väčšou radosťou.

Rovnováha ti dodá viac energie.

Pravidelné cvičenie a cviky na rovnováhu ti dodajú viac energie, vitality a radosti zo života.

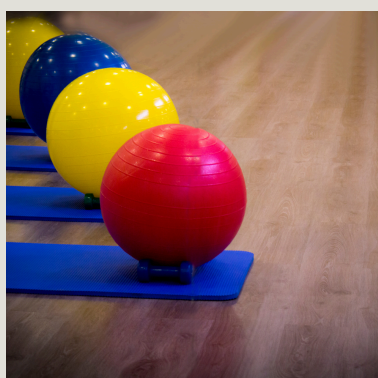


ROVNOVÁHA TELA V KAŽDOM VEKU

Jednoduché cvičenia

Jednoduché cvičenia na rovnováhu môžeš vykonávať bez pomôcok, alebo s pomôckami ako sú napr. balančná poglobula Bosu, fit lopta, overball.

Pre začiatok ti však odporúčam cvičenia bez pomôcok.



Skôr než začneš cvičiť, rozohrej a rozcvič svoje telo pomocou obmien chôdze:

- rýchla chôdza bokom doprava a doľava,
- chôdza dopredu a dozadu po pomyselnnej čiare,
- voľná chôdza v kruhu

Cvičenia sú zoradené od najjednoduchšieho. Vykonávaj ich pomaly, bez zadržovania dychu. V polohe jednotlivých cvičení by si mala zortvať min. 12 sekúnd.

Dôležité: Cvič len do tej miery, kým ti to tvoje telo dovolí a kam ťa pustí!

1. BOCIAN

Postav sa na jednu nohu. Druhú nohu ohni v kolene a zdvihni. Dvihni a rozpaž ruky, Nohu, na ktorej stojíš, mierne uvoľni v kolene. Rovnováhu udržíš ľahšie, ak si nájdeš očami jeden pevný bod, na ktorý sa budeš pozerieť. V tejto polohe by si mala vydržať aspoň 12 sekúnd. Nohy potom vymeň.

Ak sa ti to darí, skús zatvoriť oči a zotrvať v tejto polohe. Precvičuješ tak vnútorné svaly a rovnováhu.



ROVNOVÁHA TELA V KAŽDOM VEKU

2. LASTOVIČKA

Predkloň sa svojou váhou dopredu. Pravú nohu pokrč mierne v kolene a ľavú nohu zvihni dozadu. zdvihnutá noha je v jednej priamke s telom. Ruky pomaly rozťahni a zotrvej v lastovičke. Snaž sa udržať rovnováhu. Potom nohy vymeň.



ROVNOVÁHA TELA V KAŽDOM VEKU

3. STOLIČKA

Postav sa na ľavú nohu a mierne pokrč v kolene. Pravú nohu prelož cez ľavú tak, že členok pravej nohy oprieš o koleno ľavej. Vrchnú polovicu tela prehni dopredu a roztiahni ruky, Cvičenie urob aj na druhú nohu.



ROVNOVÁHA TELA V KAŽDOM VEKU

4. Takmer sed

Postav sa na ľavú nohu a mierne ju pokrč v kolene. Pravú nohu dvihni natiahnutú pred seba, neohýnaj ju v kolene, Vrchnú polovicu tela držíš vzpriamene a rozťiahni ruky. Cvičenie urob aj na druhú nohu.



ROVNOVÁHA TELA V KAŽDOM VEKU

Stoj pevne nohami na zemi!

Milá žena!

Verím že ti tento ebook bude nápomocný na ceste k lepšej telesnej rovnováhe a sebadôvere. Že poslúži nielen tebe, ale aj tvojím starším rodinným príslušníkom, ktorí tieto cviky možno viac potrebujú. Pomôž zlepšiť aj kvalitu ich života.

Pamätaj na to, že každý krok za lepšou rovnováhou a kvalitnejším životom sa počíta. Len treba začať.

Ďakujem, že si si tento ebook stiahla, prečítala so záujmom a začala pracovať na svojej telesnej rovnováhe.

Ak chceš viac tipov a informácií o tom, ako sa cítiť vo svojom tele skvele a byť tou lepšou a zdravšou verziou seba samej, potom ma sleduj na mojom webe bezvekaseniorka.sk.

Teším sa na teba

S láskou

Tvoja bezveká seniorka

Stoj pevne nohami na zemi!

Nájdeš ma:

na facebooku: [Marcela Nadová](#)

vo fb skupine: Byť zdraví nás baví

na instagrame: [bezveka_seniorka](#)

web: [bezvekaseniorka](#)

Teším sa na teba!

S láskou

Marcela Nadová

