

Wellness®

02/2010 • 89 Kč • 3,89 €
www.wellnessbook.eu



Zlepšete si angličtinu!
Improve your English!

B♀♂K

FREKVENCE VAŠICH SMYSLOVÝCH POŽITKŮ A HARMONIE
FREQUENCY OF YOUR SENSUAL DELIGHT AND HARMONY

MAMOGRAFIE
mýty a skutečnost
MAMMOGRAPHY
myth and reality

VÍM, CO JÍM?
DO I KNOW WHAT I EAT?

Revoluční
HUBNUTÍ
Revolutionary
WEIGHT
reduction

Vyrazte do
LÁZNÍ
Get rested in the
SPA

GASTEIN
opravdový ráj
a true paradise



Zdravotní pojišťovna
METAL-ALIANCE

Z čeho se skládá
JAPONSKÁ
ZAHRADA
Contents of a
JAPANESE GARDEN

MALE MINUTOVÉ
LITTLE MINUTE
WELLNESS

FORMULE 1
ve školách
F1 in schools



“Little, minute wellness”

Before you start the exercises let some fresh air into the room and have something to drink.

Exercises:

Relaxation of neck and head



Starting position: Sball® (filled with air to 3/3) lies on a desk. We are sitting way behind the edge of the desk. The feet are symmetrical and in contact with the floor. Both arms are rested. Your forehead is on the ball and we let the head sink. The spine is stretched to the maximum.

Exercise: wait for the exhale and let it flow through half open mouth. Meanwhile we make a flat number eight with our rested head. We wait for the inhale. We let the air in slowly through nose and make a flat number eight at the same time.

Meaning: the exercise unstrings and relaxes the muscles of the neck and head. And has a positive effect on your stamina.

Relaxation of shoulders

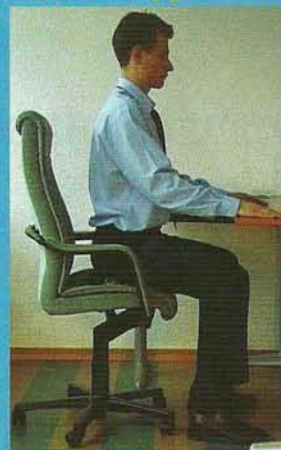


Starting position: We sit on our ischium bones. Our feet are in symmetrical position pointing forwards. The top of our head (crown) is “stretched

5 cm up” – stretching the spine. We hold Sball® (filled with air to 3/3) with both our hands – compress it slightly and pull up to the ceiling.

Exercise: we wait for the exhale and let it flow through half open mouth. In the meantime we make a flat number eight

Relaxation of pelvis and loin region



Starting position: sitting on an Sball® (filled with air to 1/2). We need to balance the pelvis out actively. Legs are in the right angle with the floor.

The top of your head (crown) is “stretched about 5 cm up” which stretches your spine. We hold on to a table but the shoulders are relaxed and spread wide.

Exercise: wait for the exhale and let it flow through half open mouth. And meanwhile make a flat number eight with the Sball, circling the pelvis backwards. We wait for the inhale. We inhale with nose, forming the flat number eight again.

Meaning: the exercise relaxes your loin area. It relaxes the sacrum joint and stimulates digestion.

with the Sball. We wait for the inhale. We breathe in slowly through the nose and again make a flat number eight.

Meaning: the exercise unstrings and relaxes the muscles of our shoulders. It supports breathing and improves concentration.

Relaxation of hips, knees and legs



Starting position: Sball® (filled with air to 3/3) is between our knees. We sit on our ischium bones. The legs are parallel and straight. The spine

Relaxation of your back



Starting position: Sball® (filled with air to 2 – 3/3) is placed between your shoulder blades and the chair rest. We keep both our ischium bones

in touch with the chair. The feet are symmetrical and in contact with the floor. The top of your head (crown) is “stretched about 5 cm up”. We stretch the spine over the ball. We lean our head against our hands. We keep the shoulders spread wide. We breathe correctly.

Exercise: We wait for the exhale. We let it flow through half open mouth and meanwhile we make a flat number eight with our sternum. We wait for the inhale. We let the air in slowly through nose and make a flat number eight with our chest at the same time.

Meaning: the exercise stretches the chest spine and chest. It deepens breathing and has a positive effect on your concentration.

is stretched and the head (crown) rises 5 cm up. The arms are rested. The shoulders are relaxed with the feeling of being pulled a little.

Exercise: wait for the exhale. Let the air flow through mouth half open and at the same time make a flat number eight in all directions. We wait for the inhale. Breathe in slowly through our nose and make the flat number eight again.

Meaning: the exercise mobilises the hip joints and joints in the legs and activates blood circulation.

Exercise plans:

Susanne Oetterli
ounder of the Sball® 3-d Bewegungspädagogik
Sball GmbH, Box 530, CH-8812 Horgen
sball@sball.com – www.sball.com

Foto: Sball GmbH

„Malé minutové wellness“

Před tím, než se do cviků pustíte, zkuste vpustit do místnosti trochu čerstvého vzduchu a napít se.

Cviky:

Relaxace šíje a hlavy



Výchozí pozice: míč Sball (naplněný vzduchem na 3/3) je položený na ploše stolu. Sedíme úplně za deskou stolu. Nohy jsou postaveny symetricky a mají kontakt s podlahou. Obě ruce jsou opřeny. Čelo leží na míči a hlavu necháme klesnout. Páteř je maximálně natažena.

Cvičení: Vyčkáme výdechu. Vzduch necháme plynout skrz pootevřená ústa. Současně tvoříme hlavou ležící osmičku. Vyčkáme nádechu. Uvolněně nadechujeme nosem a současně tvoříme hlavou ležící osmičku.

Význam: cvičení povoluje a uvolňuje svaly v oblasti šíje a hlavy. A pozitivně působí na výkonnost.

Relaxace ramen



Výchozí pozice: Sedíme na kostech sedacího křesla. Nohy jsou postaveny symetricky a směřují dopředu. Vrchol hlavy (korunku) „vytáhneme 5cm do výšky“ – natahuje páteř. Míč Sball (naplněný vzduchem 3/3) držíme oběma rukama – lehce zmáčkne a ke

stolu vytáhneme.

Cvičení: Vyčkáme na výdech a necháme plynout skrz pootevřená ústa. A současně s míčem Sball tvoříme ležící

Relaxace v oblasti pánve a bederní páteře



Výchozí pozice: sedíme na míči Sball (naplněný vzduchem do 1/2). Pánev musíme aktivně vybalancovat. Nohy jsou postaveny kolmo k zemi. Vrchol hlavy (korunku) „vytáhneme 5cm do výšky“, a tím natáhneme i páteř. Držíme se stolu, ale pletence ramenní jsou uvolněné a roztaženy do šířky.

Cvičení: Vyčkáme na výdech a necháme ho plynout skrz pootevřená ústa. A současně s Sballem tvoříme ležící osmičku, pávní točíme směrem dozadu. Vyčkáme nádechu. Nadechujeme nosem, současně opět tvoříme velkou ležící osmičku.

Význam: cvičení uvolňuje oblast beder. Uvolňuje skloubení kosti křížové a stimuluje zažívání.

osmičku. Vyčkáme nádechu. Uvolněně nadechujeme nosem a současně tvoříme opět velkou ležící osmičku.

Význam: cvičení povoluje a uvolňuje svaly ramenních kloubů. Podporuje dýchání a zlepšuje koncentrovanost.

Relaxace kyčlí, kolen a nohou



Výchozí pozice: Míč Sball (naplněný vzduchem na 3/3) položíme mezi kolena. Sedíme na obou sedacích kostech. Nohy jsou postaveny paralelně a při-

Relaxace zad



Výchozí pozice: míč Sball (naplněný vzduchem na 2 – 3 / 3) umístíme mezi lopatky a opěrku židle. Udržíme si kontakt

obou sedacích kostí se sedákem židle. Nohy jsou postaveny symetricky a mají kontakt s podlahou. Vrchol hlavy (korunku) „vytáhneme 5cm do výšky“. Páteř natáhneme přes míč. Hlavu opřeme o ruce. Ramena natáhneme do široka. Správně dýcháme.

Cvičení: Vyčkáme výdechu. Vzduch necháme plynout skrz pootevřená ústa a současně kreslíme hrudní kostí ležící osmičku. Očekáváme nádech. Uvolněně nadechujeme nosem a současně hrudníkem tvoříme opět osmičku.

Význam: cvičení natahuje hrudní páteř a hrudník. Prohlubuje dech a pozitivně působí na koncentrovanost.

mo. Páteř je napříměna a hlava (korunka) roste 5cm nahoru. Ruce jsou opřeny. Pletence ramenní uvolněně s pocitem tahu do délky.

Cvičení: Vyčkáme výdechu. Necháme vzduch plynout skrz pootevřená ústa a současně s míčem kreslíme do všech stran ležící osmičku. Vyčkáme nádechu. Uvolněně nadechujeme nosem, současně tvoříme velkou ležící osmičku.

Význam: cvičení mobilizuje kyčelní klouby a klouby nohou a aktivuje krevní cirkulaci.

Návody ke cvičení:

Susanne Oetterli

Zakladatelka metody Sball 3-d Bewegungspädagogik
Sball GmbH, Box 530, CH-8812 Horgen
sball@sball.com – www.sball.com

Foto: Sball GmbH