

# KDYŽ NEMÁME PO RUCE POSILOVNU 2.

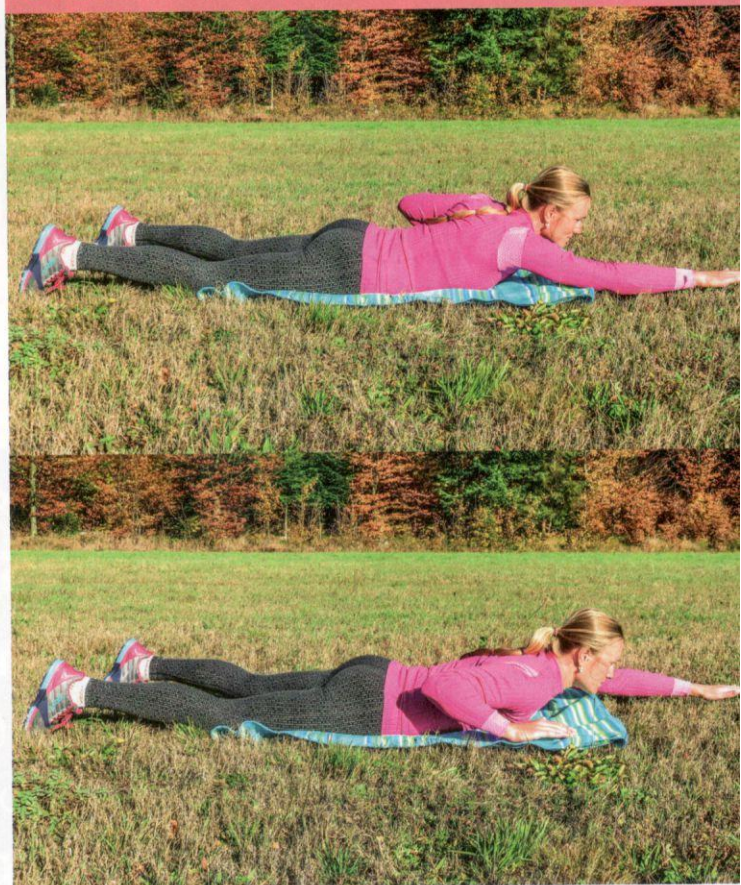
TEXT: ADÉLA BOUDÍKOVÁ FOTO: ARCHIV AUTORKY

**B**olí vás záda? Při většině fyzických aktivit zapojujeme povrchové zádové svaly, ale často zapomínáme zejména na drobné svaly okolo páteře, které snadno ochabují. Vedle toho si ještě každý z nás může spočítat, kolik hodin nasedá v zaměstnání, případně u počítače a jak dlouho se hrbí. Potom se nemůžeme divit, že nám například vyhrězne ploténka. Zde je pár tipů, jak můžete svým zádům pomoci.

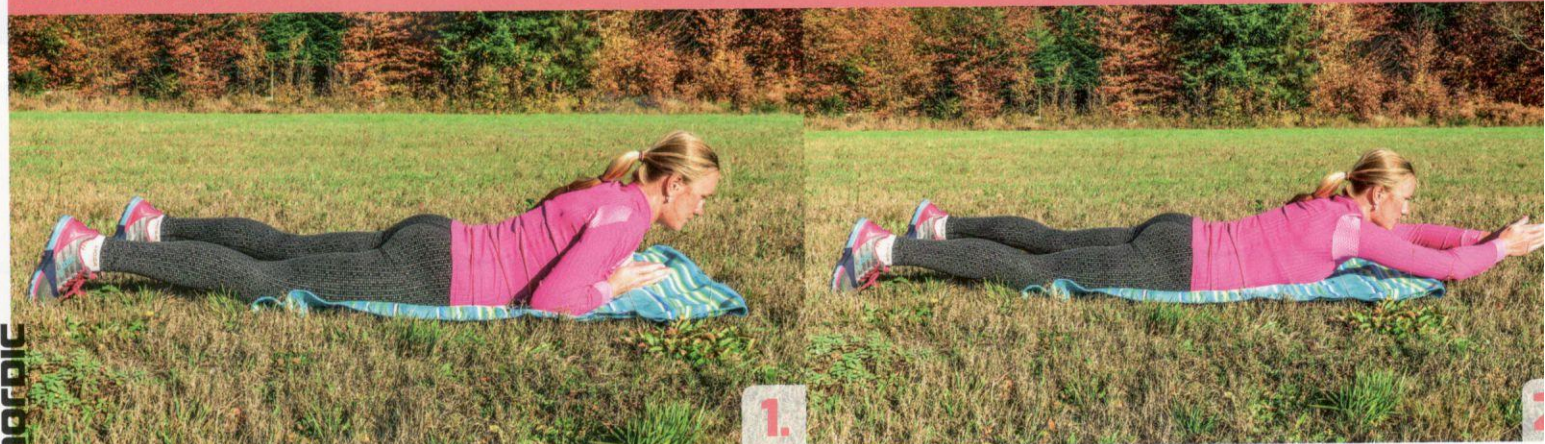
**CVIK Č. 1:** Zvedejte křížem pravou ruku a levou nohu a naopak.



**CVIK Č. 2:** Střídavě vytahujte pravou a levou ruku, co nejdále to jde.



**CVIK Č. 3:** Plavejte „prsa“ na suchu.





## BĚŽKOVÁNÍ PRO ŠPIČKOVÉ SPORTOVCE

Ramsau am Dachstein je eldorádem klasického lyžování v Rakousku.

150 km stop pro klasický styl a 70 km stop pro bruslení a sportovní běžkování v dechberoucí horské kulise regionu Schladming-Dachstein.



**CVIK Č. 4:** Stoj na rukou s oporou. Snažte se vydržet co nejdéle na rukou. Kromě zádočných svalů zapojujete také svaly horních končetin. Pro zdatnější je možné udělat mírný klik v loktech, kdy se spustíte dolů a vytáhnete opět do napnutých paží.



### „POŽITEK Z BĚŽKOVÁNÍ“

\*  
3 nebo 7 přenocování

\*  
3 nebo 6 denní poplatek za běžecké stopy v Ramsau am Dachstein

\*  
1x zkušební lekce biatlonu s laserovou puškou

\*  
Zimní karta plná výhod Ramsau

od EUR 124,00 za osobu

**REZERVUJTE SI IHNED!**

Schladming-Dachstein Tourismus - 8970 Schladming - RAKOUSKO  
+43 (0) 3687/23310, info@schladming-dachstein.at  
[www.schladming-dachstein.at](http://www.schladming-dachstein.at)