

PĚT TIPŮ, ABY RUCE A SEDINKA NEBOLELY



Jemný průvodce pro
každodenní úlevu a pohodlí

*Zdravější tělo
spokojenější
já* ♥

ZDRAVÉ RUCE

KLIDNÁ ZÁDA

LEHČÍ DNY ♥

MALE
KROKY
VELKÁ
ÚLEVA
♥

PAVLA LONČÍKOVÁ

PRVNÍ

Upravte si své pracovní místo.



*Sedíte přímo proti monitoru,
který máte ve výšce očí.
Používejte ergonomickou myš
a klávesnici.*

*Dělejte pravidelné přestávky na
protažení i prstů a zápěstí.*

TOTO NE

*Tip : Pokud nemáte
nastavitelný monitor,
podložte jej např. balíky
kancelářského papíru*



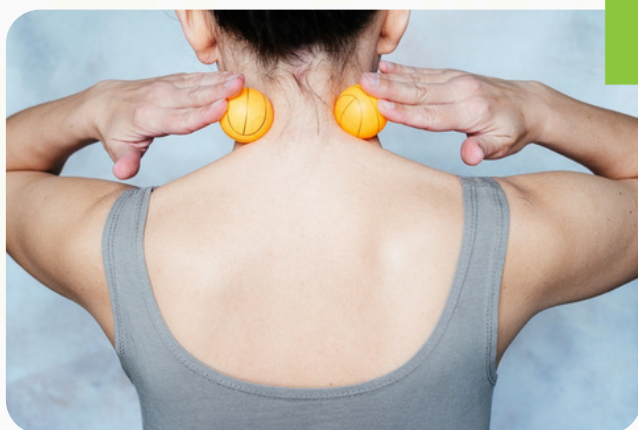
TOTO ANO



Pavla Lončíková
Kouzlo doteků a vůní

DRUHÝ

DBEJTE O PRUŽNOST A VOLNOST SVÝCH KRČNÍCH SVALŮ.



TIP: K uvolnění použijte jakýkoliv pevnější míček. „**Hladký**” je cílený na uvolnění, „**zubatý**” lépe prokrví danou oblast.

Masírujte a uvolňujte své krční svaly. Mají velký podíl na stavu Vašich rukou.



TŘETÍ

I UVOLNĚNÍ LOPATEK JE DŮLEŽITÉ.
JSOU TOTIŽ „PARTÁCI NAŠICH BEDER.“



Dopřejte si pravidelnou masáž i když Vás „nic nebolí“. Pravidelná prevence je daleko účinnější než řešení bolavých rukou a problémů, které s nimi souvisí.“



Pavla Lončíková
Kouzlo doteků a vůní

ČTVRTÝ

JAK MOC DŮLEŽITÁ JE NAŠE
„SEDINKA“



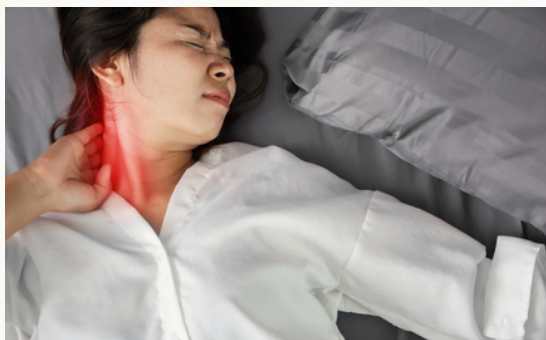
VYUŽIJTE ERGONOMICKÉ
PODSEDÁKY,
NEBO VELKÉ MÍČE.

**TIP : PODLOŽTE SI MÍRNĚ NOHY. ZLEPŠÍTE
SI PROKRVENÍ CELÉ DOLNÍ ČÁSTI ZAD.
PRODÁVAJÍ SE PŘÍMO PODLOŽKY K TOMU
URČENÉ .**

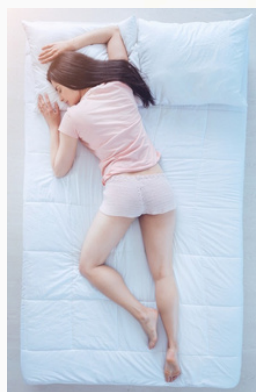
Pavla Lončíková
Kouzlo doteků a vůní

PÁTÝ

SPÁNEK



I tak samozřejmá věc jako spánek, má velký vliv na na pohodu rukou a celých zad.



Jedna z nejoblíbenějších spánkových poloh. Bohužel, jedna z nejhorších, co se týká bolesti zad.

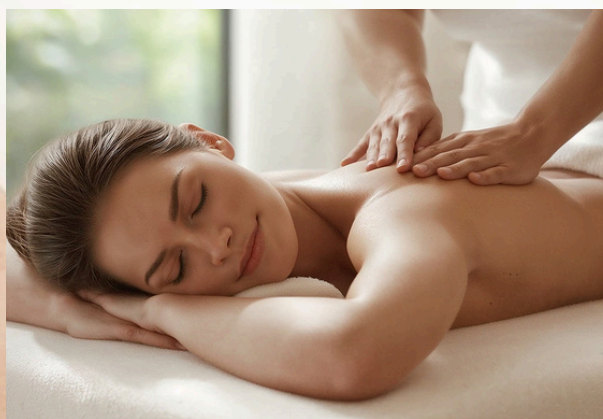
Správná poloha při spánku:

Při spánku udržujte ruce vneutrální poloze, abyste minimalizovali tlak na nervy.

Pokud máte tendenci spát na boku, umístěte pod hlavu polštář tak, aby se ruce nepřetěžovaly.

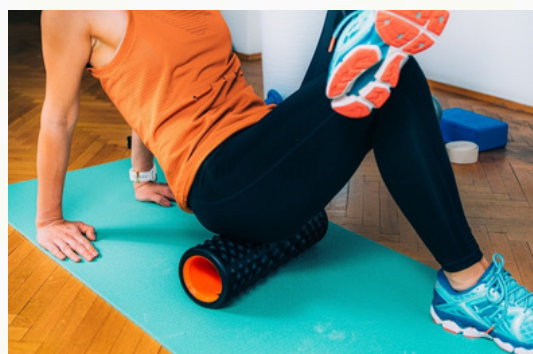
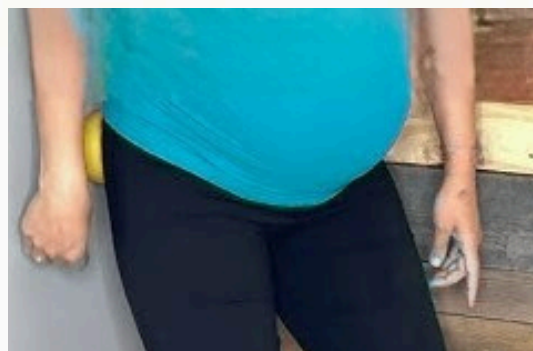
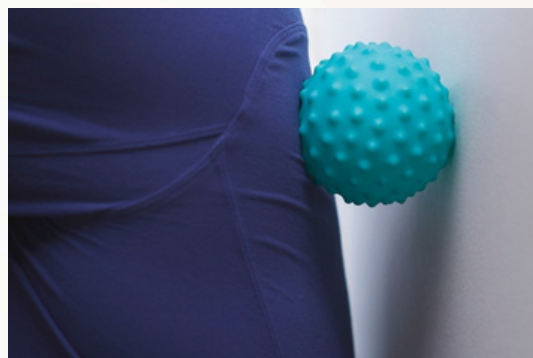


DOPORUČENÍ



Nebojte se použít pomůcky.

JAK NA TO



**Nikdy to nepřehánějte s tlakem.
Tlak máte cítit, ale má být jen
do začátku bolesti.
Přes bolest ničeho nedosáhnete!
Pomalou, jemně, zatlačíme,
prodýcháme, uvolníme,
promasírujeme.**

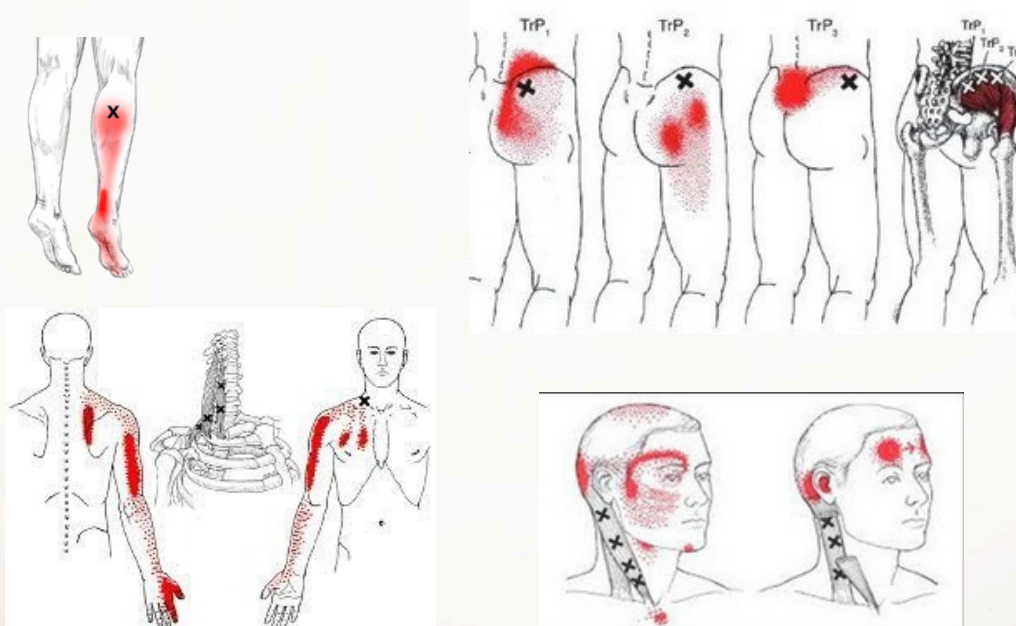
VÍTE ŽE ZA TÍM MOHOU BÝT TRIGGER POINTY???

Co to je? Malé uzlíky ve svalech. Jak vznikají?
Já vždycky říkám že to je nesprávným používáním
vlastního těla.

.Jdou odstranit? Ano.

Chcete vědět jak?

Podívejte se na můj FB nebo IG Kouzlo doteku a vůně



**„Nechte se vést vůněmi, doteky a informacemi,
které vám mohou ulevit a inspirovat Vás.**

A vyberte si cestu, která je pro Vás, právě teď ta pravá.“

„Pokud cítíte, že chcete svému tělu porozumět víc, jste na správném místě.

Ráda Vás přivítám na mém

FB [Kouzlo doteků a vůní](#)

IG [Kouzlo doteků a vůní](#)

Nebo webových stránkách

[Kouzlo doteku a vůní](#)

Vaše cesta k úlevě a harmonii



PĚT TIPŮ, ABY RUCE NOHY A SEDINKA NEŮPĚLY

Pavla Lončíková



www.kouzlodotekuavuni.cz