

Krční páteř

ZP - sed bez opory zad, nohy mírně rozkročené, opřené plnými chodidly o podlahu

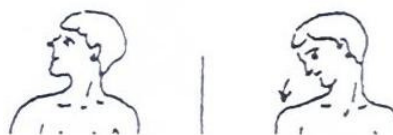


1. Lokty u těla, při nádechu tlačit lokty dolů a současně táhnout hlavu temenem nahoru, výdech – vrátit zpět

2. Ruce v týl, lokty tlačit dozadu. Předklon hlavy a horní části hrudníku. Otáčet hlavu vpravo, vlevo. Očima sledovat lokty.



3. Ruce v klíně, otočit hlavu vpravo, oči se dívají na rameno, 3x pokývat nad ramenem, zpět a na druhou stranu totéž



4. Ruce v klíně, ramena klesnou, hlava volně na hrudi, opisovat půlkruhy od ramene k rameni.



Paže skrčit v loktech, prsty na ramena (levou ruku na pravé rameno), hlavu sunout za bradou vpřed a ramena táhnout dozadu, hlavu zasunout zpět a lokty tlačit dopředu.



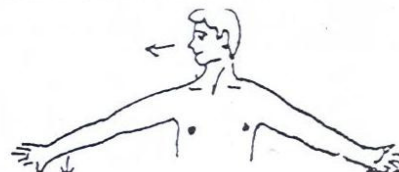
5. Rukama se držet židle, čistý úklon hlavy vpravo, vlevo.



6. Ruce v klíně, záda vzpřímená. Uvolněné kroužení rameny vzad.



7. Paže mírně od těla, natažené v loktech, prsty roztažené. Rytmicky střídat otáčení hlavy a paží. Hlava se otáčí směrem tam, kde je palec dolů (na druhé straně je palec nahoru).



8. Chůze s knihou na hlavě (naboso)

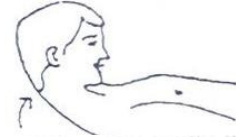
Cviky opakujte 3-5x, pomalu, do bolesti ! Dodržujte postavení ramen a dolních končetin! Správně dýchejte!

V lehu na zádech

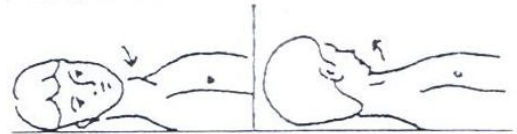
1. Připažit, hlavu podložit, ramena táhnout směrem k nohám, bradu nezvedat. Přiblížit krční páteř k podložce, hlavu táhnout vzhůru.



2. Připažit – nádech, udělat „dvojitou bradu“ a zvedat hlavu na hrudník – výdech.



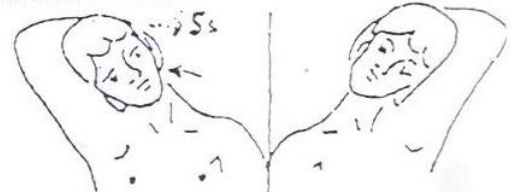
3. Připažit, dvojitá brada, nezvedat hlavu. Otáčet hlavou volně vpravo, vlevo.



4. Připažit, ramena držet u podložky. Hlavu otočit vpravo, zvednout, obloukem táhnout po hrudníku doleva, uvolnit, zvednout a totéž zpět.



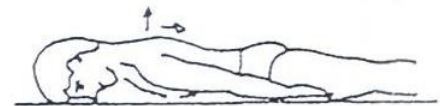
5. Pravou rukou se držet lehátka, levou dlaň na pravé ucho. Nádech – zatlačit do úklonu vpravo, výdrž 5s, výdech a uvolnit. Levá ruka pouze vede pohyb do úklonu.



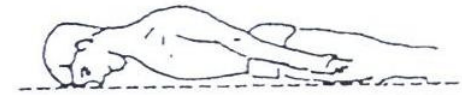
6. Uvolnění – nádech – zatnout pěsti, zdvihnout hlavu, stisknout hýždě, špičky ohnout dolů – výdrž, výdech – uvolnit = relaxace

V lehu na břiše

1. Hlavu opřít o čelo, připažit. Přitahovat lopatky směrem k páteři, ramena táhnout dolů – výdrž, povolit.



2. Hlavu opřít o čelo, ruce zvednout do tvaru svícnu. Zvednout lokty – nádech, táhnout lokty směrem dolů k tělu – výdech, vrátit zpět do svícnu a povolit.



3. Hlavu opřít o čelo, vzpažit. Střídatavě zvedat pravou (levou) paži – nádech, položit – výdech. Nakonec zvedat obě paže najednou.

