

# Cviky pro krční páteř



Pomocí položené dlaně na čele přetáčejte hlavu i záda do strany a zpět. Cvičte pomalu, s co nejmenší možnou silou, rozostřený pohled jde ve směru pohybu, dýchejte klidně a pravidelně.

Posad'te se na oba hrboly sedací kosti pánve, vyrovnejte bederní páteř a celá chodidla opřete o zem, jakoby se chtěla odrazit. Uchopte theraband nebo ručník položený na temeni hlavy a proti jeho tahu vysunujte hlavu a krk do výšky. Hlavu držte vzpřímenou.



S výdechem pomalu uklánějte hlavu doleva a doprava. Snažte se o co nejplynulejší oblouk krku, který pohybem tvoříte, nezvedejte ramena a nepřetáčejte hlavu do stran.



S výdechem pomalu přetáčejte hlavu doleva a doprava. Pohyb očí jde současně s hlavou, nezvedejte ramena, necvičte přes svou hranici pohybu.



Vysuňte bradu (obr. A), zasuněte bradu (obr. B), třikrát zopakujte a zastavte hlavu ve střední poloze.



Takto vybalancovanou a vzpřímenou hlavu noste celý den!