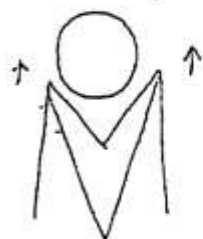
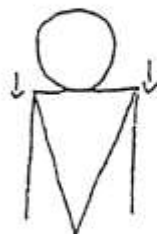


Zostava cvikov pre krčnú chrbticu

1. Sed na stoličke, plecia podržíme hore s nádychom niekoľko sekúnd, potom s výdychom uvoľníme.



- H.



V.

2. Pokrčenú ruku dáme na plece, z pleca nahor - vzpažiť - nádych, s výdychom uvoľniť. Striedame.



1.



2.

H.



3.

V.

3. Chytíme si spolu ruky, pri nádychu vzpažiť nad hlavu pri výdychu uvoľniť na kolena.



V.

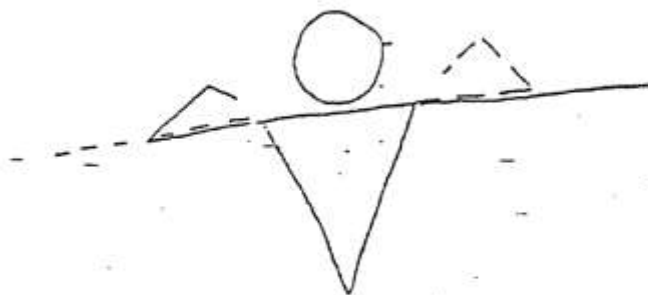


H.

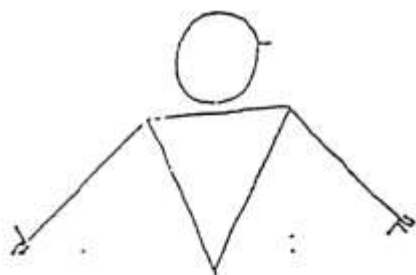
4. Obe ruky na plecia a krúžime 5x dopredu a 5x dozadu.



5. Jedna ruka je položená na pleci, druhú s nádychom upažeme dlaňou nahor, s výdychom si ruky vymeníme. Striedať a pritom sa pozeráť na dlaň vystretej ruky.

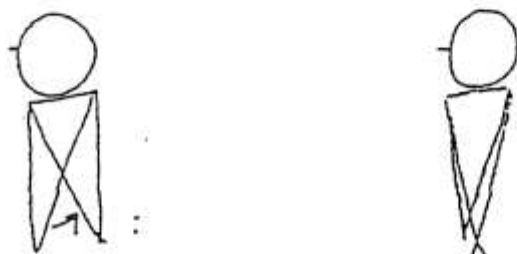


6. Ruky sú vystreté v upažení, striedavo s nádychom a výdychom vytáčasa obe ruky.



- prsty sú roztiahnuté
- palec ľavej ruky smeruje nadol, palec pravej ruky smeruje nahor.
- kľučku vytáčame stále za rúk, ktorej palec smeruje dole.

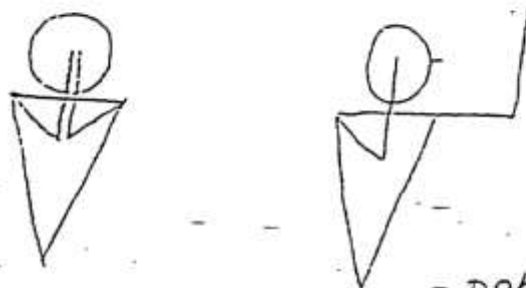
7. Ruky si chytíme vzadu za chrbátom, pri nádychu ťaháme lopatky k sebe + plecía zatlačiť dozadu a pri výdychu uvoľniť plecía a ruky.



N.

V.

8. Ruky držíme pred sebou v pravom uhle v lakti, lakťe k sebe - striedavo upažujeme pri nádychu do strany, pri výdychu dáme lakťe zasa spolu k sebe.



- pohľad očí za rukou.

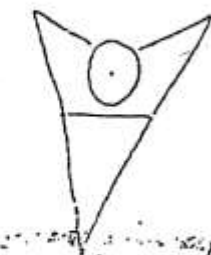
9. a, Ruky vtyl, - n - vystrieť chrbát, v - hlavu ťaháme do predklonu k hrudníku.



N.



V.



V.

10. Sadneme si na jednu ruku. Druhou rukou si obchytíme hlavu a s v - ju ťaháme smerom k ramenu. To isté na druhú stranu.



N.



V.

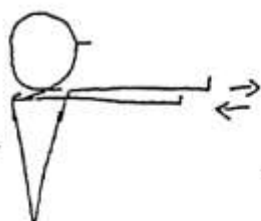
11. Hlava voľne visí v predklone a prevádzame polkrúžky z pleca na plece (nie do záklonu).



12. Medzi bradou a krkom a pomaly sa pozeráme za ramená na P a E stranu.



13. Predpažiť vystreté ruky a dlaňami striedavo tlačit akoby do steny.



14. Ten istý cvik (13) ale tlačíme laktami dopredu.



- ~~15.~~ Hlavou urobíme predsun a kmitáme do strán.

