

ABY TĚLO NEBOLELO

KOMPENZAČNÍ POHYBOVÝ REŽIM PŘI DLOUHODOBÉM SEDU



Vzpřímený sed na židli
(nohy na šířku boků)



Dlaň levé ruky položená v oblasti pravé spánkové kosti, pravá paže uvolněná (směřuje volně dolů k zemi nebo je položena v klíně)

PROTAŽENÍ – ÚKLON HLAVY

Účinky cviku:
protažení šíjových svalů,
uvolnění krční páteře



Pomalý úklon hlavy doleva (výdech), možno mírně šikmo dopředu, **výdrž cca 5 sekund v pozici**



Návrat do výchozí polohy (nádech), **výměna rukou** (provedení cviku na druhou stranu) a **opakování cviku na obě strany**

Naskenováním QR kódu přehrajete video

