

Protažení svalů krční páteře a šíje



Protahuje trapezius horní část, splenius capitis.

Provedení: základní poloha: rovný uvolněný sed, ruce volně podél těla, ramena necháme uvolněně padat dolů.

Provedeme úklon hlavy a horní části trupu vlevo a levou ruku táhneme dolů.

Chyby: pravé rameno je zvednuto nahoru.

Cvik provedeme na pravou stranu.

Opakujeme 2–3 krát.



ukázka chybného provedení