

Automobilizace hrudní a krční páteře



Protahuje hluboké zádové svaly a uvolňuje páteř.

Provedení: základní poloha: rovný uvolněný sed, ruce volně podél těla.

S nádechem zvednout ramena nahoru k uším a s výdechem provedeme záklon přes horní okraj opěrky židle a v poloze chvíli setrváme. Polohu prodýcháme.

Cvik opakujeme dle potřeby, alespoň třikrát.