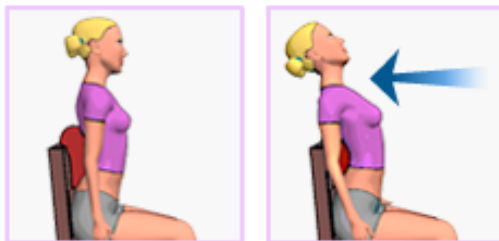


Autorehabilitační uvolnění hrudní páteře



Protahuje svaly hrudní a krční páteře.

Provedení: základní poloha: sed na židli, overball mezi opěrkou a zády ve výši hrudní páteře.

S výdechem provedeme záklon trupu přes overball a opěrku. V poloze záklonu chvíli setrváme a vyčkáme na svalové uvolnění.