

Uvolnění svalů krční páteře a šíje



Procvičuje horní část trapézu, ohybače a kývače hlavy.

Provedení: základní poloha: leh na zádech, overball umístěný v oblasti krční páteře a přechodu krční páteře v hrudní.

Pomalým otáčením hlavy vpravo a vlevo protahujeme a uvolňujeme výše uvedené svaly. Cvičíme v souladu s dýcháním, při pohybu do strany vydechujeme, při pohybu zpět do rovné polohy hlavy nadechujeme.

Cvik opakujeme 3 až 5 krát na každou stranu.