

KRČNÍ PÁTEŘ

Cvik 1:

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypodložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Dlaně leží na podložce. S výdechem vytahujete levou paži za konečky prstů a rameno co nejdál od ucha, čímž vytahujete svaly na levé straně krku, s nádechem povolujete. Párkrát zopakujete, pak totéž na druhou stranu.

Cvik 2:

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypodložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Paže jsou kousek od těla, dlaně směrem vzhůru. Hřbety rukou opřete do podložky a vytahujete se za temenem, brada je lehce zatažená do krku, záda držíte na zemi. Pak povolujete a párkrát zopakujete.

Cvik 3:

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypodložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Paže složíte pod hlavu, lokty zvednete ke stropu a s výdechem pomocí paží zvedáte hlavu, bradu přitahujete k hrudníku a s nádechem pokládáte hlavu zpět na podložku, uvolňujete lokty. Párkrát zopakujete.

Cvik 4:

Ležíte na zádech, máte natažené nohy, paže podél těla, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypodložíte).

Kroužíte hlavou - nos maluje kroužky na stropě, ramena se nehýbou. Pak kroužíte na druhou stranu a následně nosem malujete ležaté osmičky na jednu a druhou stranu. Plynule dýcháte.

Cvik 5:

Ležíte na zádech, máte pokrčené nohy, chodidla na šířku boků, záda rozprostřená na podložce a vytaženou hlavu, bradu lehce přitaženou ke krku (podle potřeby hlavu vypodložíte). Netlačíte bedra do země, ani je při cvičení nezvedáte.

Nadzvednete hlavu a levé ucho opřete o zem (tam, kde ležela hlava teď leží ucho). S nádechem se očima podíváte na strop a s výdechem na zem, párkrát zopakujete. Nadzvednete hlavu, vrátíte na střed a celé zopakujete na druhou stranu.

Cvik 6:

Ležíte na břiše, ruce složené pod čelem, lehce podsadíte pánev, ramena stažená od uší, široké lopatky.

Nadzvednete hlavu, vytáhnete se za temenem a pravé ucho lehce přetočíte ke stropu, pravé oko se podívá na strop, brada je lehce zatažená do krku. Vracíte zpět a přetáčíte na druhou stranu, ramena zůstávají na místě. Zopakujete párkrát na každou stranu.

Cvik 7:

Jste v opoře na čtyřech s dlaněmi pod ramena (rozevřené prsty) a koleny pod kyčlemi, máte široká ramena, neprohýbáte se v bedrech, vytáhnete se za hlavou, brada je lehce přitažená ke krku. (Podle potřeby vypoďložíte zápěstí.)

Odtlačujete se od dlaní, hlavu pustíte do předklonu a kývete lehce NE NE. Následně srovnáte do roviny a uvolníte se.

Cvik 8:

Sedíte na židli, chodidla na šířku boků, pevně se opírají do podložky, vytáhnete se za hlavou, srovnáte záda (neopíráte se o opěradlo).

Máte složený ručník - umístíte ho za hlavu, lokty před tělo a ramena spustíte od uší. S výdechem zatlačíte hlavou do ručníku, s nádechem povolíte. Párkrát zopakujete a uvolníte ruce podél těla.

Cvik 9:

Sedíte na židli, chodidla na šířku boků, pevně se opírají do podložky, vytáhnete se za hlavou, srovnáte záda (neopíráte se o opěradlo).

Upažíte, dlaně jsou vytočené dopředu, kousek níže než jsou ramena, vytahujete se za konečky prstů. Jednu dlaň vytočíte palcem nahoru a hlavu otočíte k ruce, palec na druhé ruce je přetočený k podložce. Plynule přetáčíte dlaně a hlavu, volně dýcháte.