

CVIČENÍ PŘI BOLESTI HRUDNÍ PÁTEŘE A OKOLÍ

Cvičte 3x – 4x týdně, nejlépe obden

- 1/ spinální cvik s pokrčenýma nohama u sebe s výdrží 5s 5x (posílení rotátorů hrudní páteře)
- 2/ spinální cvik s pokrčenýma nohama na šířku ramen s výdrží 5s 5x (posílení rotátorů hrudní páteře)
- 3/ rotace ve vzporu klečmo na předloktích s výdrží 5s 5x (posílení rotátorů hrudní páteře)
- 4/ rozpažování v lehu na břicho s výdrží 5s 2x10 (posílení zadní strany deltového svalu)
- 5/ tlak lokty do země v lehu pokrčmo s výdrží 5s 2x10 (posílení mezi lopatkových svalů)
- 6/ přetáčení rozpažených paží s rotací hlavy s výdrží 5s 5x (posílení mezi lopatkových svalů)

Podrobně rozepsaný cvičební plán naleznete na našich internetových stránkách pod záložkou Cvičení.

