

## **CVIČENÍ PŘI BOLESTI KRČNÍ PÁTEŘE A OKOLÍ**

Cvičte 3x – 4x týdně, nejlépe obden

- 1/ předklon hlavy 5x 30s (protažení trapézů)
- 2/ úklon hlavy 5x 30s (protažení trapézů)
- 3/ tah za loket v předpažení pokrčmo 2x 30s (protažení ramenního pletence)
- 4/ tah za zápěstí za zády 2x 30s (protažení ramenního pletence)
- 5/ opora dlaněmi s prsty k zemi o zeď za zády a podřep 2x 30s (protažení ramenního pletence)
- 6/ stoj bočně k opoře s opřením lokte ve výši ramene 2x 30s (protažení prsních svalů)
- 7/ stoj bočně k opoře s opřením lokte pod ramenem 2x 30s (protažení prsních svalů)
- 8/ rozpažování v lehu na břicho s výdrží 5s 2x10 (posílení zadní strany deltového svalu)
- 9/ tlak lokty do země v lehu pokrčmo s výdrží 5s 2x10 (posílení mezi lopatkových svalů)
- 10/ přetáčení rozpažených paží s rotací hlavy s výdrží 5s 5x (posílení mezi lopatkových svalů)

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

