

# Nakopávač číslo 1



## Co z toho budete mít

- V mžiku vás přestane bolet za krkem a mezi lopatkami.
- Lépe budete hýbat krkem a rameny.
- Prostě se líp dýchá.

## Kolikrát ho udělat

- Opakujte cvik 3 krát.
- Když vám to půjde dobře, udělejte si ho maximálně 7 krát za sebou. Víckrát ne!

## Zkušenosti

- Já ho dělám 3krát.
- Probudí ve mě vždy život a tunu síly.
- 3krát ho dělá i můj muž (nic se prý nemá přehánět :-))
- Co dělá s mým mužem: "V hlavě je najednou klid; hlava je jako kdyby se do balónu napustil čerstvý vzduch; hrudník se povolil; uvědomil jsem si, jak jsem měl nahrbená, přikrčená záda, teď je mám rovná. A kde vnímám nejvíc síly? V pánvi, v hrudníku nebo v hlavě? Cítím že v pánvi... a dostal jsem pochvalu. Proč? Protože správným dechem se prokrví pánev, nastaví se do správné polohy a to je důležité pro váš pohyb během dne."



# Jak ho udělat

1. postavte se - narovnejte si záda - ramena mírně zatlačte dozadu a dolů - hlavu se snažte držet zpříma, jako kdyby jste ji vytahovali z krku vzhůru - chodidla rozkročte na šířku vašich ramen - nadechněte se



2. nadechněte se a zároveň zvedněte ruce nahoru, nad hlavu s nataženými prsty



3. pak vydechněte a současně si spojte ruce za zády (jakkoliv)



4. pomalu se nadechněte - zároveň zvedněte spojené ruce za zády. Bradu přitom pokládejte na prsa



5. znova vydechněte a pusťte ruce spojené za zády dolů - ruce dále během celého výdechu opisují kruh zezadu dopředu, nahoru a dozadu - prsty na rukou jsou přitom natažené



6. nadechněte se a znova se správně postavte

7. vydechněte si a celý cvik opakujte



DotečkyPohybu.cz