MÉ DRAHÉ TĚLO

tohle bys vidět mělo speciál

Co z toho budete mít

- Zlepšíte pohyblivost kloubů a páteře.
- Lépe se vám bude chodit.
- Nebudou vám otekát klouby.
- Lépe vstanete z postele, vyjdete a sejdete schody.
- Účinná prevence proti artróze a jiných nemocí kloubů a páteře.
- Prevence proti ranní ztuhlosti.

Kolikrát ho udělat

- Počet opakování cviku si řiďte podle sebe.
- Maximálně 12krát.

Zkušenosti

- Líp se mi chodí, dokonce i z kopce a po nerovném terénu.
- Při chůzi cítím větší lehkost.
- Snadněji se ohýbám.
- Narovnají se mi příjemně záda i hlava. Cítím se pak hned sebejistěji.
- Líp se mi potom dýchá.

Jak ho udělat

1. Pohodlně se posaďte, můžete ale i stát.
Nadechněte se a přitom položte bradu na prsa, přitom táhněte šíji směrem vzhůru, ramenou dolů a mírně dopředu (vyhrbte ramena).

2. S výdechem zaklánějte hlavu jako kdybyste se chtěli temenem dotknout zad. Přitom tlačte bradu vzhůru a ramena se snažte přitáhnout k uším.

3. Nedělejte tenhle cvik silou.
Pokud při cviku zvednete ramena k uším (tak jak je v návodu), tak nemusíte mít obavu, že se vám zatočí hlava a bezpečně hlavu zakloňte.

Svatuška a Martin

MÉ DRAHÉ TĚLO
tohle bys vidět mělo speciál