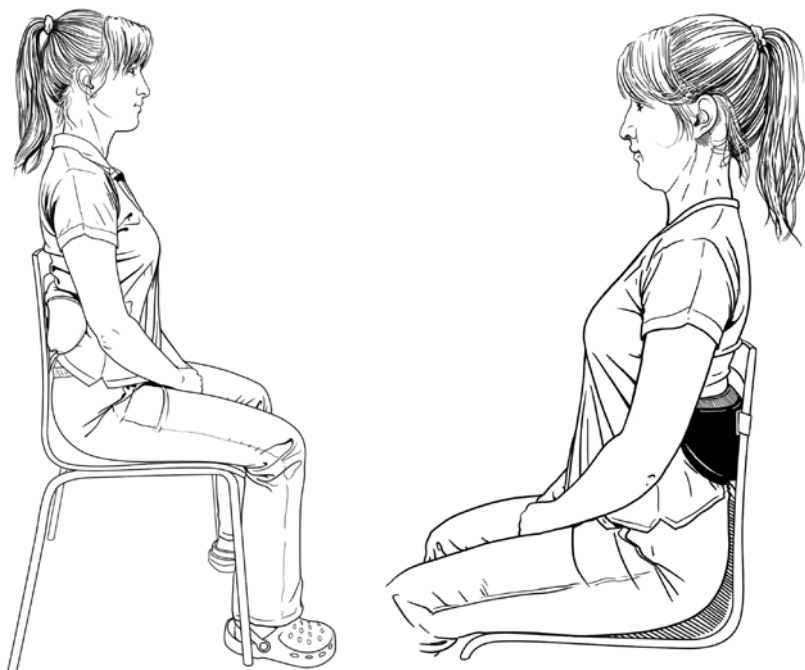


### ③ Zásuvka – uvolňování krční páteře

Zaujmeme správný rovný sed, hlavu posouváme opakovaně nad těžiště těla, tak aby pohled očí zůstal v horizontále. Můžeme si i pomoci malým tlakem na bradu. Opakujeme až desetkrát.

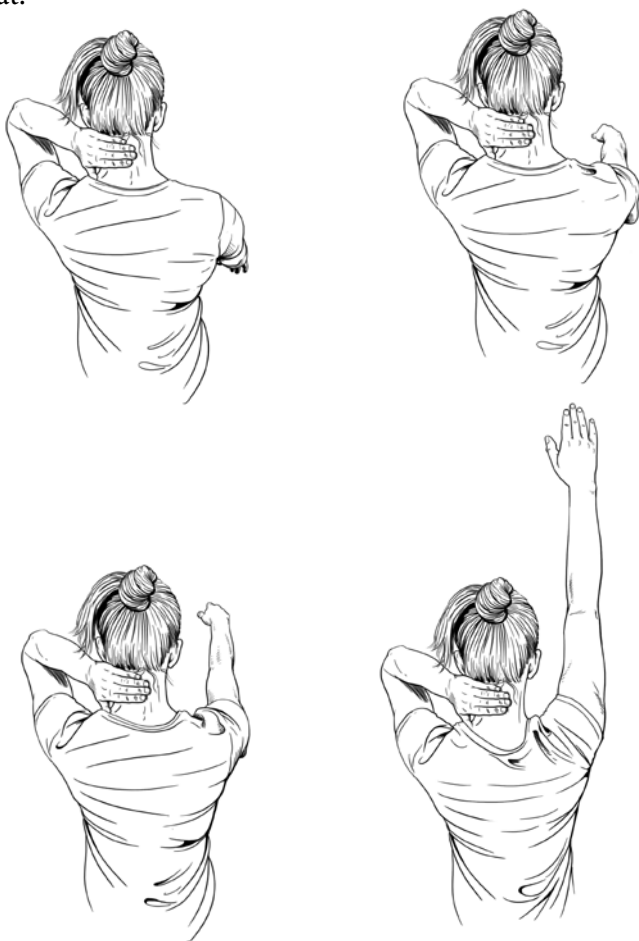
Máme-li obtíže a tento cvik je mírní, je vhodné sérii opakovat během dne alespoň čtyřikrát.



#### ④ Uvolnění krční páteře

Při pocitu bloku krčních obratlů a snížené pohyblivosti do některé strany v oblasti krční páteře je možné využít následující cvik:

Prsty ruky protilehlé ke straně blokády jemně zahákneme o trnové výběžky krčních obratlů v místě pocitované blokády. Vyvineme jemný tah na postižené straně, zároveň začneme na stejné straně zvedat paži do maxima. Toto opakujeme až desetkrát.

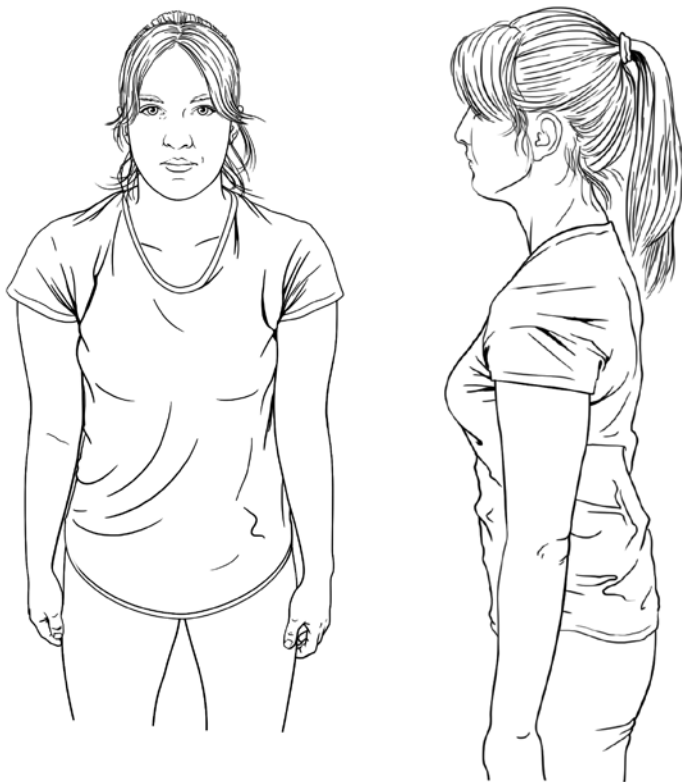


# Cviky na uvolnění ramen

---

## ❶ Kroužení ramen

Kroužení oběma rameny dopředu, potom dozadu a proti sobě zároveň (jedno rameno dopředu, druhé dozadu a naopak). Opakujeme až pětkrát.



## ② Kroužení paží u stěny

Postavíme se bokem ke stěně a přilehlou paží jdeme přes předpažení až do maximálního vzpažení, ve kterém rotujeme paži, takže se dotýkáme stěny dlaní ruky, a dokončíme kruh. Opakujeme pětkrát každou paží.

