

## Cvičení (cca 10 min)

## „Protahování na židli“

Toto cvičení si můžete **rozdělit na jednotlivé cviky**, které vám zaberou **maximálně 30 vteřin**. Když si je rozdělíte po hodině – máte ideální rozložené **minipauzy, které aktivují tělo i mysl**. Také stačí se na **1-2 minuty projít, či dělat něco ve stoji**. **Budete produktivnější!!!**

Cviky protahují svaly šíje, svaly krku, prsní, mezižeberní, zádové a hýžďové.

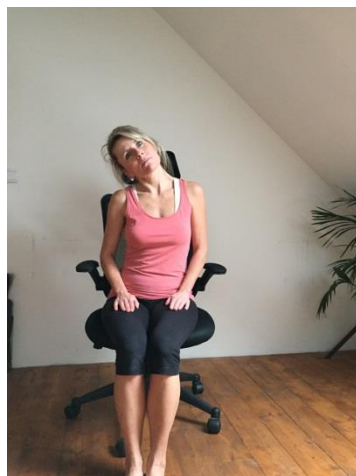
**Jednotlivé cviky začínají doleva – středová poloha s nádechem a krajní poloha s výdechem.**

**3-5x na každou stranu.**



### Základní pozice

- sedíme ve střední části sedáku
- kolena o něco níž než kyčle
- chodidla pevně na zemi



### pokládání hlavy

- do stran
- dopředu, dozadu



### pokládání hlavy

- + natažená ruka, prsty k sobě





Rozpažení rukou - pohled na malíkovou hranu jedné ruky, druhá ruka palec nahoru.

**Pomalou otáčíte hlavou na druhou stranu a současně otáčíte rukama tak, že se opět díváte na malíkovou hranu druhé ruky. Protějšší ruka má opět palec nahoru... Stačí 3x...**

Je to výborné na ztuhlý krk a šíji, bolest za krkem, motání hlavy, hučení v uších apod...

Pokud už jsou znatelnější problémy, provádět několikrát denně...

## „Protahování prsních svalů“

Jednoduchý cvik – protažení „ve futrech“...

- 1) rozpažené ruce v úrovni ramen
- 2) rozpažené ruce o cca 40 cm výše

