

Pár jednoduchých cvikov na uvoľnenie rúk a krku

1. Otvorte ruky, napnite prsty a pokrčte ich v malých kĺboch. Stlačte ruky v pästi. Opakujte aspoň 5 krát.
2. Zovrite pästi a krúžte zápästím 10 sekúnd.
3. Predpažte sa, prekrižte si prsty, otočte ich dlaňou od seba a ťahajte celé horné končatiny dopredu a potom k stropu. Prepleťte si prsty za chrbtom a ťahajte horné končatiny za seba. V každej polohe vydržte 5 sekúnd.
4. Zohnite pažu, dajte si ju za hlavu, lakeť si chyťte druhou rukou a jemne tlačte smerom dolu.
5. Uvoľnite si ruky a traste dlaňami obidvoch rúk.
6. Spojte si dlane pred hrudníkom a pomaly nimi otáčajte zo strany na stranu, aby ste cítili mierny ťah.
7. Položte dlaň na stenu a postavte sa bokom k stene, pocítite ťah od končekov prstov až k ramenu. Vydržte pár sekúnd, ťah bude postupne ustupovať.
8. Pravou rukou si podchyťte hlavu zo zadu z ľavej strany pod uchom a ľavou rukou ľavé rameno a ťahajte do protismeru. Opakujte 3-krát z každej strany.
9. S výdychom otočte hlavu do jednej strany čo najviac a vydržte aspoň 5 sekúnd. Opakujte 2 krát na každú stranu.