



### **Strečink - svaly boční strany krku - 1.**

Posadte se na židli a levovou rukou uchopte její okraj - stabilizujete si tak rameno. Vzpažte pravou paži a pokrčte ji v lokti, dlaň položte na levé ucho. S výdechem se uvolněte a rukou přitahujte hlavu k pravému rameni.

### **Strečink - svaly boční strany krku - 2.**

Postavte se nebo si sedněte a za zády pokrčte levou paži v lokti. Uchopte pokrčený loket pravou rukou a mírně jej přitahujte do středu zad tak, aby zůstalo fixováno levé rameno. S výdechem se uvolněte a ukloňte hlavu k pravému rameni



### **Strečink - svaly boční strany krku - 3.**

Postavte se do stoje spojného a uchopte levou rukou lehkou zátěž - činku. S výdechem se uvolněte a ramena spusťte co nejnižše dolů - pravou paži vzpažte přes hlavu.



### **Strečink - svaly přední strany krku - 1.**

Položte se na záda na stůl nebo rovnou lavici a hlavu dejte volně mimo stůl - svěšte dolů. Záklonem hlavy protáhnete přední stranu krčního svalstva, poté se uvolněte.



### **Strečink - svaly přední strany krku - 2.**

Postavte se nebo si sedněte na rovnou zem a zakloňte hlavu. Jednu ruku si položte na čelo, s výdechem se uvolněte a přiměřeně tlačte hlavu vzad.

### **Strečink - svaly přední strany krku - 3.**

Položte se na záda a v leže přitáhněte paty nohou k hýždím. Dlaněmi se opřete o zem tak, aby prsty u rukou směřovaly k chodidlům. S nádechem zvedněte trup a čelem se opřete o zem. S výdechem pomalu zaklánějte hlavu.

