



### **Strečink - svaly šíje - 1. - vleže**

Lehněte si na záda. Pokrčte kolena a spojte ruce za hlavou. S výdechem přitahujte bradu k hrudníku. Lopatky musí zůstat na zemi.



### **Strečink - svaly šíje - 2.**

Postavte se , nebo si sedněte. Spojte ruce za hlavou - v oblasti temene. S výdechem se uvolněte a přitáhněte bradu k hrudníku. Ramena tlačte dolů.



### **Strečink - svaly šíje - 3.**

Poklekněte na všechny čtyři , paže pokrčte a opřete se hlavou a předloktím o zem. S výdechem se uvolněte a přitáhněte bradu dolů k hrudníku. Ramena tlačte dolů.



#### **Strečink - svaly šíje - 4.**

Lehněte si na záda s rukama podél těla. Dlaněmi zatlačte do podložky - nohy a hýždě zvedněte. Pohyb zastavte v pozici , které říkáme svíčka. Bedra si podepřete rukama.

#### **Strečink - svaly šíje - 5.**

Lehněte si na záda s rukama podél těla a zatlačte dlaněmi do podložky, nohy zvedněte a hýždě také. Pohyb zastavte v pozici tzv. svíčky. Bedra si podepřete rukama a s výdechem se uvolněte, roznožte a špičkami prstů se snažte dotknout země.



#### **Strečink - svaly šíje - 6.**

Lehněte si na záda s rukama podél těla a dlaněmi zatlačte do podložky, zvedněte hýždě i nohy do lehu vnesmo, kolena si opřete o čelo. Bedra si podepřete rukama. Bradu přitáhněte k hrudníku a kolena pokrčte - opřete je vedle uší. S výdechem se uvolněte a ruce spojte na zemi.



### **Strečink - svaly šíje - 7.**

Lehněte si na záda s rukama podél těla a dlaněmi zatlačte do podložky, mírně zvedněte pokrčená kolena a hýždě do lehu vznesmo. Kolena opřete o čelo. Bedra si podepřete rukama a bradu přitáhněte k hrudníku. Kolena opět pokrčte a opřete je o zem vedle uší. S výdechem se uvolněte a rukama se uchopte v podkolení, pak přitáhněte stehna k hrudníku. Bérce i kolena držte celou plochou na zemi.



### **Strečink - svaly šíje - 8.**

Lehněte si na záda s rukama podél těla a zatlačte dlaněmi do podložky. Zvedněte mírně pokrčená kolena a hýždě do lehu vznesmo. Kolena si opřete o čelo. Bedra si podepřete rukama a paže pokrčte v loktech. Bradu přitáhněte k hrudníku a pokrčená kolena položte na levou stranu vedle hlavy. Bérce i kolena musíte držet celou plochou na zemi.



### **Strečink - svaly šíje - 9.**

Postavte se do stoje spojného a každou rukou uchopte lehkou zátěž. S výdechem se uvolněte a ramena spusťte dolů co nejnižě a bradu přitáhněte k hrudníku.

### **Strečink - svaly šíje - 10.**

Postavte se do stoje spojného a oběma rukama uchopte lehkou nakládací činku. S výdechem se uvolněte a ramena spusťte dolů co nejnižě. Bradu přitáhněte k hrudníku.

