



ZVLÁDNETE ZA 5 MINUT:

# První pomoc pro bolavá záda



## PROTAŽENÍ KRČNÍ PÁTERĚ

1. výdech - hlavu ukloníme k jednomu rameni;
2. nádech - vracíme hlavu zpět;
3. výdech - hlavu ukloníme ke druhému rameni;
4. nádech - vracíme ji zpět ruce spojíme na temeni hlavy (vzadu) a s výdechem hlavu jemně přitlačíme směrem k hrudníku
5. nádech - vracíme hlavu zpět.



## PROTAŽENÍ PRSNÍCH SVALŮ

1. výdech - zatlačte do dlaně a zároveň rovnějte rameno směrem k sobě (nemělo by uhýbat do strany)
2. prodýchejte a zkuste vydržet alespoň 20 vteřin
3. uvolněte a opakujte cvik s druhou rukou.

Ideální je vše opakovat alespoň 3x.



## MASÁŽNÍ CVIK NA BOLESTI BEDER

1. výdech - vedte dlaněmi kolena tak, jako byste chtěli namalovat kruh
2. nádech - dokončete kruh.

Nakreslete 10 koleček na jednu stranu a poté 10 koleček na druhou stranu.



## PRODÝCHÁNÍ BOLAVÝCH BEDER

Snážete se v této pozici hluboce dýchat do břicha. Opakujte na alespoň 20 nádechů a výdechů, nebo tolikrát, dokud neucítíte uvolnění.