



Cviky patra krku - fyzická rovina

- na krční páteř vždy jemně !!!
- ani ne tak protahovat! a uvolňovat, ale spíš pozvat k malému, ne náhlému /rychlému/ uvolnění
- krční páteř je často slabá a chce stabilizovat /posílit ve správném postavení/
- jde o to korigovat PŘEDSUNUTÉ DRŽENÍ hlavy!, které vzniká zkrácením krátkých extenzorů šíje a zkrácením sternocleidomastoideu
- **předsunuté držení hlavy vypojuje pánevní dno!!!**
- v těle existuje svalové zřetězení, nelze “uzdravit” jen krční páteř
- problémy s čelistí? = asi potíže s přední částí svalů p. dna /symfýzou/
- problémy se zadní částí krku? = asi potíže ze zadní částí misky p.dna /kostrčí/

Vhodné cviky

- kroužit rameny vzad
- cvik želva, šuplík
- hlava na gejíru
- jemné protažení /PIRky?/ úklon/záklon, rotace, úkolony, půlobloučky
- protažení levatoru scapulae /kabelkového svalu/
- chůze s korunkou, knihou, košem prádla, kloboukem
/nastartovat HSS a p.dno zezhora/
- STABILIZACE krku /šťoucháním/
- samotrakce přes propletené prsty za krkem
- automasáž trapézů

Cviky a techniky ve dvojicích

- trakce v leže na zádech
- “odpojení hlavy” v leže na zádech
- tlak na hlavu ve stoji
- “odevzdání hlavy” do dlaní dvojice