

# ABY TĚLO NEBOLELO

## KOMPENZAČNÍ POHYBOVÝ REŽIM PŘI DLOUHODOBÉM SEDU



Vzpřímený sed na židli  
(nohy na šířku boků)



Ruce sepnuté  
za hlavou  
(propletené prsty,  
dlaně položené  
na temeni)

### PROTAŽENÍ – PŘEDKLON HLAVY

**Účinky cviku:**  
Protažení zadních  
šijových svalů, uvolnění  
krční páteře



Pomalý předklon  
hlavy (výdech),  
výdrž cca  
5 sekund  
v pozici  
(pravidelné  
dýchání)



Návrat do výchozí polohy  
(nádech) a opakování cviku

Naskenováním QR kódu  
přehrajete video

