

ABY TĚLO NEBOLELO

KOMPENZAČNÍ POHYBOVÝ REŽIM PŘI DLOUHODOBÉM SEDU



Vzpřímený sed na židli
(nohy na šířku boků)



Pomalý předklon
trupu

UVOLNĚNÍ V PŘEDKLONU

Účinky cviku:
uvolnění horní poloviny
těla (celá délka zad, ruce)



Trup položený
na stehnech,
celá páteř
i ruce jsou
uvolněné, výdrž
cca 5 sekund
v pozici
(pravidelné
dýchání)



Návrat do výchozí polohy
a opakování cviku

Naskenováním QR kódu
přehrajete video

