

Michaela
PATÍKOVÁ



Ručníkové KOUZLO

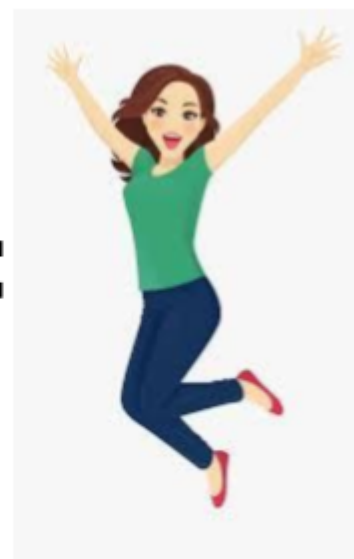
pro uvolnění zad a krku



+



=



Ručníkové kouzlo na uvolnění zad a krku

BUDETE PŘEKVAPENI, JAK LEHCE SE BUDETE
CÍTIT ZA 5 MINUT

Připravte si:

1. podložku
2. něco na podložení hlavy
(doporučuji 1 či více ručníků)
3. **ručník složený do trojúhelníku**
(ideální je obyčejný froté ručník o
rozměrech cca 55x100 cm)
4. alespoň **5 minut času**



Postup:

- **položte se na záda s pokrčenýma nohama**
- **podložte si hlavu** tak, aby brada s hrudní kostí svírala pravý úhel a váš pohled přirozeně směřoval nad Vaše břicho (ne za hlavu či na nohy)
- **složený ručník do trojúhelníku dejte pod Vaší lopatku.** Špička bude směřovat k rameni, dlouhá strana bude rovnoběžně s páteří. Páteř neleží na ručníku. Na horní okraj ručníku dosáhnete rukou.



ANO, NENÍ TO ÚPLNĚ POHODLNÉ. VÍM TO...

- **nádech do ručníku**, výdech povolit.
- **ležte a dýchejte po dobu 2-5 minut**
- **vyndejte ručník a zůstaňte ležet.** Padáte na 1 stranu? Paráda!.
- **vložte ručník pod druhou lopatku.** Opět nádech do ručníku. Opakovat po stejnou dobu.
- **vyndejte ručník a zůstaňte ležet**
- **položte dlaně na stehna a lehce zatlačte**, nechte přitom ramena uvolněná na zemi. Po relaxaci je vždy nutné svaly opět zaktivovat a stabilizovat!!!

Kdy použít?

Napětí mezi lopatkami či v horní části zad, bolest či napětí krku, pocit staženého hrudníku, bolest ramen.

Několik dobrých rad na konec...

- Vždy uvolněte obě strany, a to i pokud jsou potíže pouze na jedné. Tělo je celek a je vzájemně provázané.
- Ručník nesmí ležet na páteři, ale těsně vedle.
- Možno opakovat dle potřeby. Výsledek není trvalý a nenahradí trvalou péči a změnu pohybových návyků.
- Zajistěte, aby účinek cvičení neblokoval nedostatek času ani jeho sledování a dodržování.

Podařilo se kouzlo? Chci se radovat s vámi, napište mi!

Těším se :-)

Pokud Vás zajímá více o tom, jak funguje tělo, jak JINAK s ním pracovat - cvičit, sledujte mě na **FB - Michaela Patíková, instruktorka zdravého pohybu.**