

coreStretch

10 minut denně Take Back Pain Away!



Správná pozice



Nesprávná pozice

POZNÁMKA: pokud je tah na vaše ramena příliš intenzivní, posuňte madla o jeden stupeň níže



Správná pozice



Nesprávná pozice

DESETIMINUTOVÁ RUTINA K UVOLNĚNÍ BOLESTÍ ZAD



DOLNÍ ČÁST BEDER & HAMSTRINGY

Posaďte se na okraj stoličky. Napněte nohy a pomalu se předklánějte vpřed.

V této poloze vydržte 30s.

Odpočíte si 15 s.

Cvičení proveďte celkem 3x.



KYČLE (Pyriformis), HORNÍ ČÁST HÝŽDÍ A IT VAZ

V pohodlném sedu na stoličce pokrčte jednu nohu přes koleno druhé nohy. Pomalu se předklánějte vpřed.

V této poloze vydržte 30s.

Odpočíte si 15 s.

Prohodte nohy.

Cvičení proveďte celkem

3x pro každou nohu.



POKROČILÉ CVIČENÍ NA BOKY

Uchopte madlo jednou rukou a druhou se opřete o okraj stoličky. Uklánějte se směrem opřené ruce.

V této poloze vydržte 30s.

Odpočíte si 15 s.

Prohodte postavení rukou.

Cvičení proveďte celkem

3x pro každou stranu.

Jak vždy, pokud máte nějaké existující fyzické problémy nebo za sebou operaci nebo jen začínáte cvičit po dlouhé přestávce, poraďte se raději se svým lékařem. Jako u každé strečinkové techniky je doporučováno začít pomalu a rozsah i délku cvičení zvyšovat jen postupně až k plnému dosažení celkem 3 opakování.



MEDI-DYNE[®]
HEALTHCARE PRODUCTS

Kompletní návod a instruktážní video je k dispozici na:
Medi-dyne.com/support.html