

Pratimai kaklui ir pečių juostai

Prieš pradėdami atlikti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara būtų tiesi, niekur nesiremtų. Visus pratimus atlikite tolygiai kvėpuodami, pakartodami 7-10 kartų.



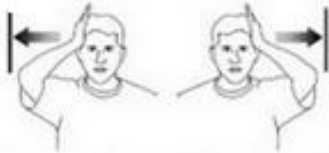
1. Galvą laikykite tiesiai. Smakrą šiek tiek pritraukite. Lėtai palenkite galvą prie dešiniojo peties, po to prie kairiojo. (pečių nekelkite į viršų ir nesvirkite kūnu į šoną.)



2. Galvą laikykite tiesiai, smakrą šiek tiek pritraukite. Lėtai pasukite galvą į dešinę pusę, paskui į kairę. (nesukite pečių kartu su galva).



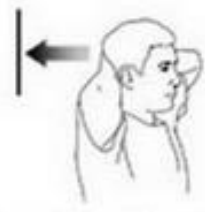
3. Galvą laikykite tiesiai, smakrą šiek tiek pritraukite. Lėtai lenkite galvą žemyn, po to kelkite aukštyn (tarsi norėtumėte pasižiūrėti į žemę, paskui į lubas.)



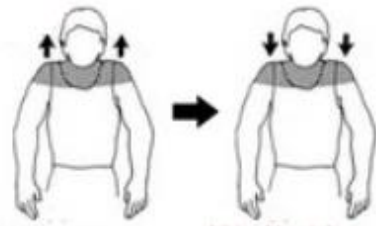
4. Galvą laikykite tiesiai. Dešinės rankos delną uždėkite ties smilkiniu. Palengva galvą spauskite į delną, o su delnu sudarykite pasipriešinimą galvai (nelenkite galvos į šoną). Tą patį atlikite su kita ranka.



5. Galvą laikykite tiesiai. Abiejų rankų delnus uždėkite ant kaktos. Palengva galvą spauskite į delnus, o su delnais sudarykite pasipriešinimą galvai (nelenkite galvos žemyn).



6. Galvą laikykite tiesiai. Abiejų rankų delnus uždėkite ant pakaušio. Palengva galvą spauskite į delnus, o su delnais sudarykite pasipriešinimą galvai (smakras šiek tiek pritrauktas).



7. Nugarą išlaikykite tiesiai, rankas atpalaiduokite. Įkvepiant oro, kelkite pečius į viršų, o iškvepiant orą leiskite žemyn.



8. Rankas sulenkite per alkūnes, rankų pirštai ant pečių. Sukite pečius į priekį, paskui atgal (tarsi su alkūnėmis pieštumėte ratus).



9. Už nugaros tvirtai suimkite rankas. Galvą iš lėto lenkite į kairę pusę, ir su kaire ranka švelniai ir lėtai tempkite dešinę, įstrižai žemyn. Užlaikykite 10s. Tą patį pakartokite su kita puse.