

Ćwiczenie rozciągające odcinek szyjny kręgosłupa

Wyprostuj się, chwyć siedzisko krzesła ręką po stronie rozciągniętego mięśnia, głowę przechyl do przeciwnego boku, powoli, ostrożnie, pogłębiaj pochylenie głowy. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 5-10 razy, a następnie zmień ćwiczoną stronę.

