

VYZKOUÁ EJTE - VÁ~ELE DOPORUÁŒUJU!!!

ÁšterÁ½, 16 bÁ™ezen 2021

UrÁ•itÁ› vÁ›s taky nÁ›kdy bolelo za krkem. NatoÁ•it hlavu do stranyâ€! auu, ouvej! Ona ta krÁ•nÁ- pÁ›jteÁ™ a svaly kolem nÁ- r dokÁ›Á¾ou obÁ•as pÁ›knÁ› potrá›pit. Od krÁ•nÁ- pÁ›jteÁ™e mÁ-Á¾e bolet hlava, mohou vznikat bolesti i v jinÁ½ch Á•Á›stech umÁ- pÁ›knÁ› zneptÁ™Á-jemnit Á¾ivot. A z Á•eho to je? NapÁ™Á-klad pÁ™i nÁ›jakÁ©m tom zkroucenÁ©m sedu u sledovÁ›nÁ zrovna super sezenÁ- u poÁ•Á-taÁ•e, spanÁ- v nepohodlnÁ© poloze, pÁ™Á-padnÁ› v dá sledku pÁ™Á-liÁ›nÁ©ho otoÁ•enÁ- h NadmÁ›rnÁ© napÁ›tÁ- Á›Á-jovÁ½ch svalÁ- mÁ-Á¾e bÁ½t rovnÁ›Á¾ zpÁ-sobeno stresem.

Hele, je to jen pouhÁ½ch Á›est minutek, nemusÁ-te se poklá›dat na podlahu, nijak extra se lá›mat, jen troÁ›ku "hejbnout krkem, pÁ™Á-padnÁ› rukama". Zkuste to, alespoÁ™ jednou! TÁ™eba vÁ›m to napoprÁ© nepÁ›jde vÁ›echno, ale tak jen nÁ›co, uvidÁ-te, Á¾e to bude za pÁ›krÁ›it lepÁ›Á-. OK? Tyhle jarnÁ- bolesti pÁ™i rychlÁ½ch zmÁ›nÁ›ch poÁ•asÁ- nÁ›m dá›vajÁ- sets zabrat, co? NapiÁ›te mi do komentÁ›Á™Á™, jak se vÁ›m vedlo, zda to pomÁ›hÁ›, dá-k!

Bolest

za krkem se mÁ-Á¾e zhorÁ›it natolik, Á¾e vÁ›m mÁ-Á¾e brÁ›nit vykonÁ›vat i ty nejzÁ›kladnÁ›jÁ› pohyby, jako jsou otoÁ•enÁ- hlavy tak, abyste se rozhlÁ©dli kolem sebe nebo zvedli nÁ›kupnÁ- taÁ›ku bez pocitu bolesti.. ÁŒEÁ-m jsme starÁ›Á-, tÁ-m Á•astÁ›ji nÁ›s postihuje.

Ale

zase je fakt, Á¾e tahle je jen zÁ™Á-dka pÁ™Á-znakem vÁ›Á¾nÁ›jÁ›-ho problÁ©mu a lze se jÁ-zpravidla jednoduÁ›je zbavit doma. MÁ-Á¾ete si vzÁ-t lá©ky, zkusit teplÁ© Á•i studenÁ© obklady. Ale nejlepÁ›Á- je obÁ•as zkusit jemnÁ© cviky pro zlepÁ›enÁ- pohyblivosti krÁ•nÁ- pÁ›jteÁ™e. A protoÁ¾e tohle jednoduchÁ© â€žkroucenÁ- hlavouâ€œ je u mne nejvÁ-c Á°spÁ›Á›nÁ©, nabÁ-zÁ-m ho i vÁ›m. StaÁ•Á- jen sedÁ›t, dá-vejte se na monitor, a chvíliÁ•ku zahÁ½bejte hlavouâ€!

PÁ™Á-Á›tÁ› vÁ›m najdu nÁ›co fajn na zÁ›daâ€!

VaÁ›je d@niela