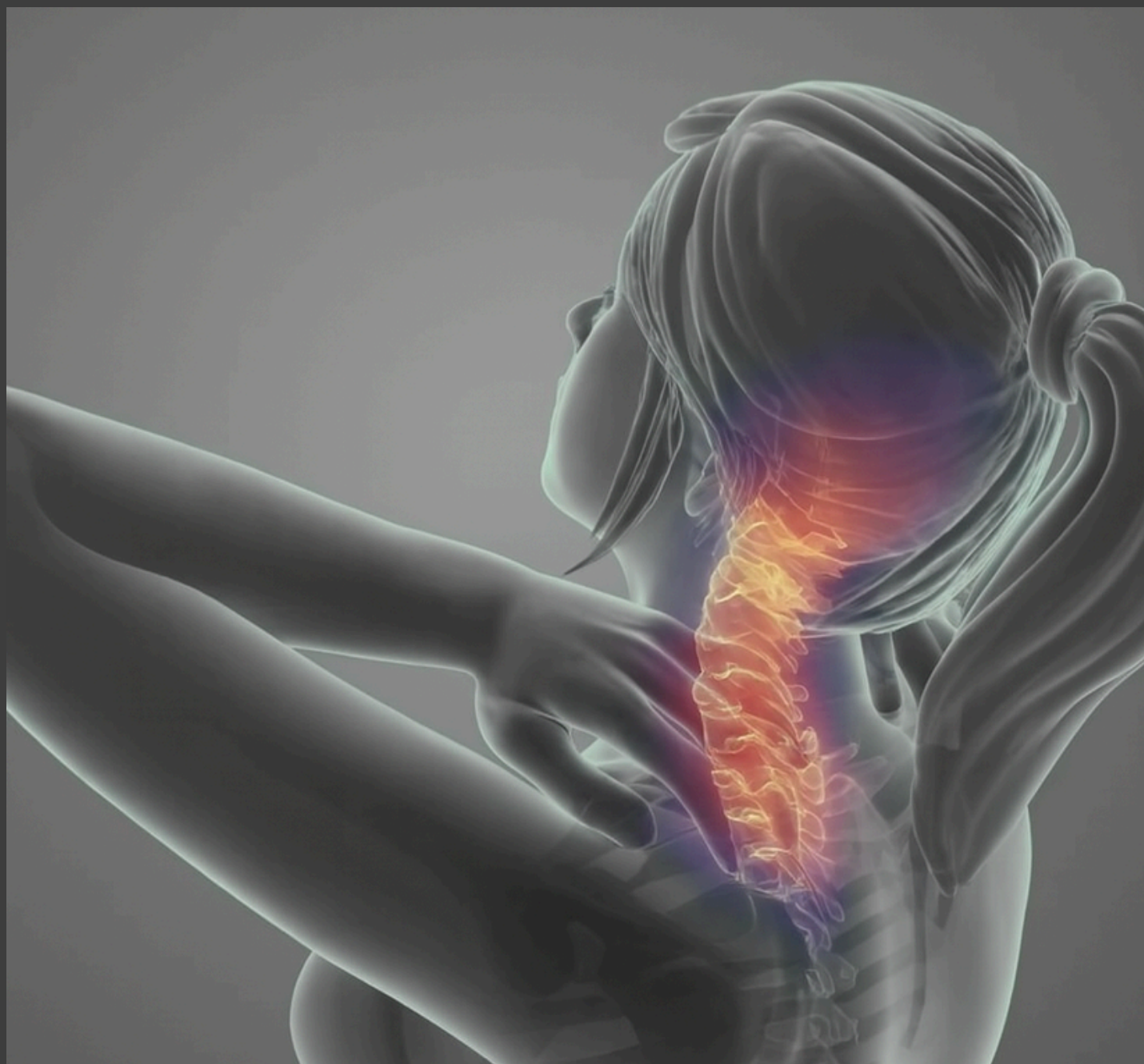




8 ZPŮSOBŮ, JAK SE ZBAVIT BOLESTI A ZTUHLÉHO KRKU

Jednoduchá cvičení pro krk bez bolesti

OBSAH

KAPITOLA 1: ÚVOD

Strana 1 – Proč je bolest krku tak častá

Strana 2 – Bezpečnost na prvním místě & jak používat tuto příručku

KAPITOLA 2: POROZUMĚNÍ BOLESTI KRKU

Strana 3 – Anatomie krku

Strana 4 – Běžné příčiny ztuhlosti a bolesti

KAPITOLA 3: 8 ZPŮSOBŮ, JAK SE ZBAVIT BOLESTI A ZTUHLÉHO KRKU

Strana 5 – Protahování pro pružnost krku

Strana 6 – Rotace krku

Strana 7 – Kroužení a zvedání ramen

Strana 8 – Zasunování brady (korekce držení těla)

Strana 9 – Protážení horní části trapézu

Strana 10 – Protážení svalu levator scapulae

Strana 11 – Posilování lopatek (andělé u zdi)

Strana 12 – Přitahy s odporovou gumou

KAPITOLA 4: RELAXACE & ŽIVOTNÍ STYL

Strana 13 – Dýchání & uvolnění od stresu

Strana 14 – Ergonomické tipy pro práci

Strana 15 – Lepší spánek pro zdravý krk

KAPITOLA 5: DALŠÍ CVIČENÍ K VYZKOUŠENÍ

Strana 16–17 – Další cvičení k vyzkoušení

KAPITOLA 6: KDY VYHLEDAT LÉKAŘSKOU POMOC

Strana 18 – Varovné signály & odborné rady

KAPITOLA 7: ZÁVĚR

Strana 19 – Závěrečné tipy & motivace

ÚVOD

Bolest krku je jedním z nejčastějších muskuloskeletálních problémů na světě. Podle Světové zdravotnické organizace jsou muskuloskeletální potíže hlavní příčinou invalidity na celém světě a bolest krku patří mezi nejčastější obtíže.

Výzkumy ukazují, že až 70 % lidí zažije bolest krku alespoň jednou v průběhu života (Fejer a kol., European Spine Journal, 2006). Neovlivňuje pouze pohodlí, ale také soustředění, kvalitu spánku a celkovou pohodu.

Proč se bolest krku objevuje tak často?



- 1 Dlouhá doba u obrazovek – předklánění k telefonům a notebookům způsobuje tzv. „tech neck“.
- 2 Špatné držení těla – hrbení nebo posunutá hlava vpřed zatěžuje svaly.
- 3 Stres – napětí se často hromadí v ramenou a krku.
- 4 Slabé svaly – nedostatečná opora pro krční páteř.

CÍLE:

Tato příručka vás má podpořit bezpečnými a praktickými cviky a návyky, které můžete provádět kdekoli – doma, v práci nebo na cestách. Stačí pár minut denně a můžete: **zlepšit pružnost a sílu, snížit ztuhlost a nepohodlí a podpořit dlouhodobé zdraví páteře.**



Bezpečnost na prvním místě!

Začněte jemně

Krk je citlivá a složitá struktura. Vždy začínejte cvičení pomalu a nikdy nenuťte pohyb, který způsobuje ostrou bolest. Mírné protažení je normální, ale pokud pocítíte závratě, necitlivost nebo silnou bolest, okamžitě přestaňte.

Naslouchejte svému tělu

Držení těla a svalová rovnováha jsou u každého jiná. To, co je příjemné jednomu, nemusí vyhovovat druhému. Přizpůsobte cvičení své pohodě a postupujte postupně.

Lékařské upozornění

Tato příručka slouží pouze k **obecným vzdělávacím účelům** a **nenahrazuje lékařskou péči**. Pokud:

- Prodělali jste nedávno úraz nebo nehodu
 - Trpíte vyhřezlou ploténkou, artrózou nebo jinými potížemi páteře
 - Máte přetrvávající bolest, brnění nebo slabost v pažích či rukou
- ...porad'te se prosím se svým lékařem nebo licencovaným fyzioterapeutem, než začnete.

Jak používat tuto příručku

- Cvičte **denně nebo alespoň 3–4krát týdně**.
- Každé cvičení by mělo trvat přibližně **10–15 minut**.
- Pro nejlepší dlouhodobé výsledky kombinujte cvičení s tipy pro životní styl (ergonomie, poloha při spánku, zvládání stresu).

ANATOMIE KRKU

Váš krk, nazývaný také **krční páteř**, je jemná, ale zároveň silná struktura, která nese hlavu (váží přibližně **4,5–5 kg**) a umožňuje široký rozsah pohybu.

Proč je to důležité

Porozumění stavbě krku pomáhá vysvětlit, proč může špatné držení těla, stres nebo slabé svaly vést k bolesti, ztuhlosti či dokonce podráždění nervů.

Krční obratle (C1–C7)

Těchto sedm drobných kostí tvoří horní část páteře.

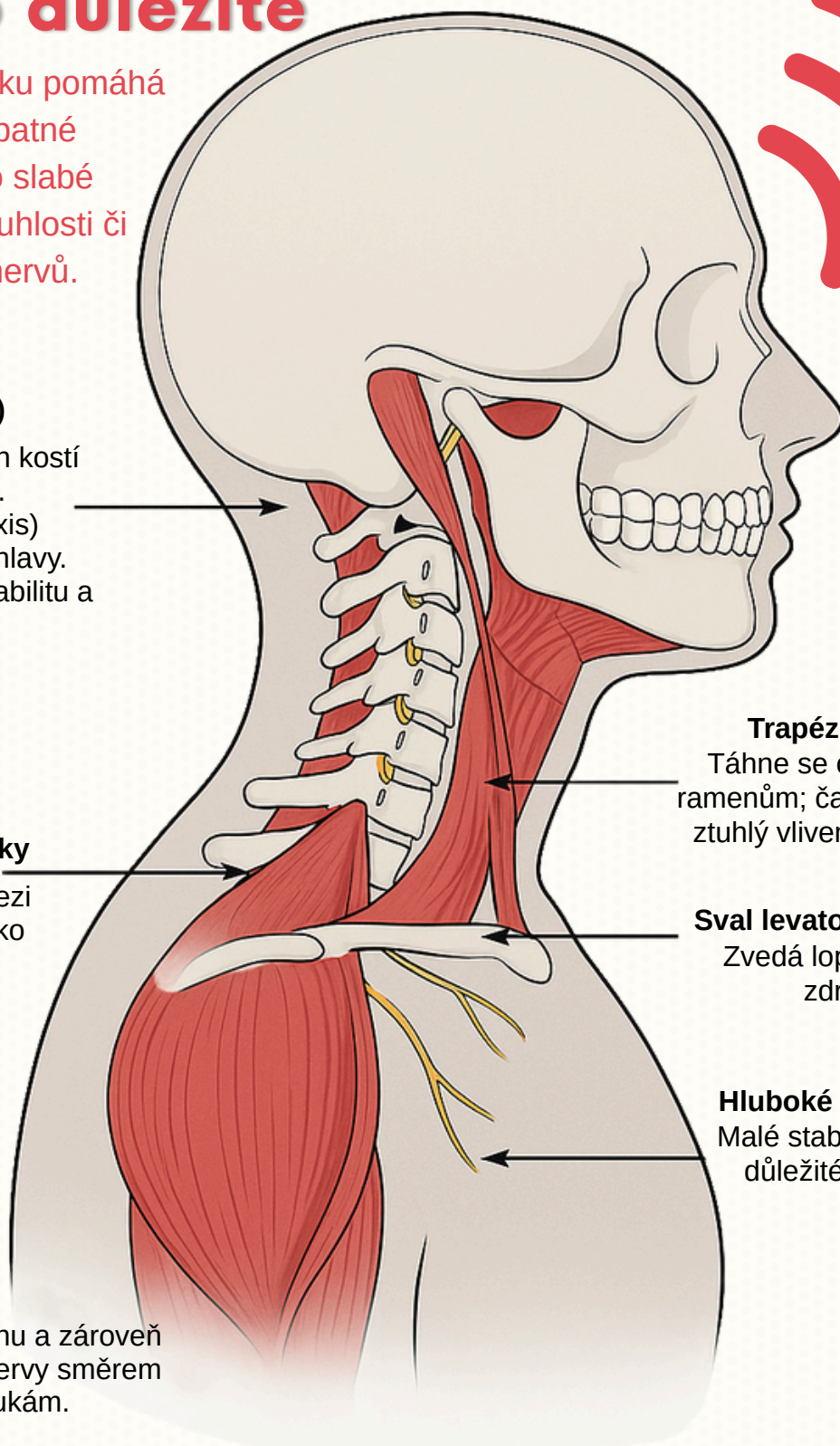
- C1 (atlas) a C2 (axis) umožňují otáčení hlavy.
- C3–C7 zajišťují stabilitu a oporu.

Meziobratlové ploténky

Polštářkovité útvary mezi obratli, které fungují jako tlumiče nárazů.

Nervy a cévy

Krční páteř chrání míchu a zároveň z ní vycházejí hlavní nervy směrem k ramenům, pažím a rukám.



Trapézový sval

Táhne se od krku k ramenům; často bývá ztuhlý vlivem stresu.

Sval levator scapulae

Zvedá lopatku, častý zdroj ztuhlosti.

Hluboké flexory krku

Malé stabilizační svaly důležité pro správné držení těla.

Běžné příčiny ztuhlosti a bolesti

Špatné držení těla („tech neck“)

Hodiny strávené nad telefonem nebo notebookem posouvají hlavu dopředu a přetěžují krční a ramenní svaly. Časem to způsobuje svalovou nerovnováhu a napětí.

Stres a napětí

Emocionální stres často vede k tomu, že si lidé nevědomky napínají ramena a krk. To může vyvolat bolesti hlavy a chronickou ztuhlost.

Dlouhé sezení

Příliš dlouhé setrvání v jedné poloze omezuje krevní oběh a oslabuje posturální svaly. Sedavá práce zvyšuje riziko chronické bolesti krku.

Slabé svaly a nedostatek pohybu

Bez síly hlubokých flexorů krku a horní části zad má krční páteř menší oporu. Nedostatek aktivity urychluje vznik ztuhlosti a únavy.

Špatná spánková poloha

Spánek na břiše nepřírozeňě kroutí krk. Nevhodný polštář může vychýlit krční páteř z osy.

8 způsobů, jak se zbavit bolesti a ztuhlosti krku

Protahování pro pružnost krku

Jemné protažení zvyšuje pohyblivost, snižuje ztuhlost a připravuje krční svaly na každodenní činnost.



1. Sedněte si nebo se postavte rovně.
2. Pomalu skloňte hlavu dopředu, bradu přitahujte k hrudi.
3. Vydržte **10–15 sekund**, poté se vraťte do neutrální polohy.
4. Nakloňte hlavu dozadu a podívejte se ke stropu.
5. Vydržte **10–15 sekund**, poté se vraťte do neutrální polohy.
6. Opakujte **5krát** každým směrem.

Předklon a záklon

1. Sedněte si nebo se postavte rovně.
2. Pomalu nakloňte hlavu doprava, ucho přibližujte k rameni (rameno nezvedejte).
3. Vydržte **20–30 sekund**.
4. Vraťte se do neutrální polohy a zopakujte na druhou stranu.
5. Opakujte **3krát** na každou stranu.



Úklon hlavy (uchem k rameni)

Rotace krku

Rotace krku pomáhají obnovit **pohyblivost** a uvolnit ztuhlost, která vzniká při dlouhém sezení nebo práci u stolu. Toto cvičení je jednoduché, ale velmi účinné pro uvolnění napjatých svalů.

Postup krok za krokem

1. Sedněte si nebo se postavte rovně s uvolněnými rameny.
2. Pomalu otočte hlavu doprava, jako byste se dívali přes rameno.
3. Vydržte **10 sekund**, bradu držte v rovině.
4. Vraťte se do středu.
5. Opakujte na levé straně.
6. Proveďte **5 opakování na každou stranu**.

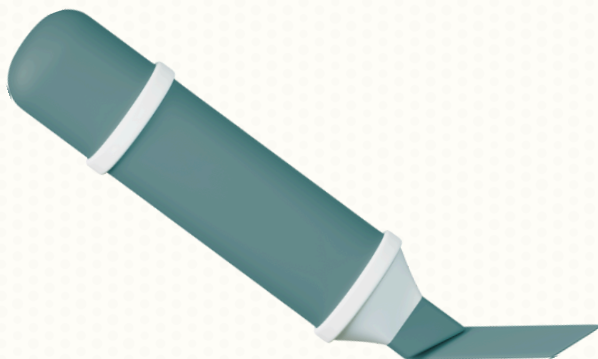


Tipy pro nejlepší výsledky

Pohyb provádějte pomalu, nenutěte se do většího rozsahu.

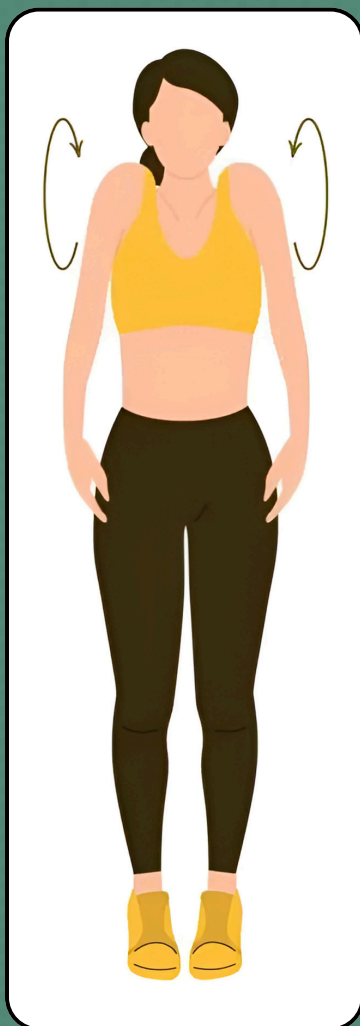
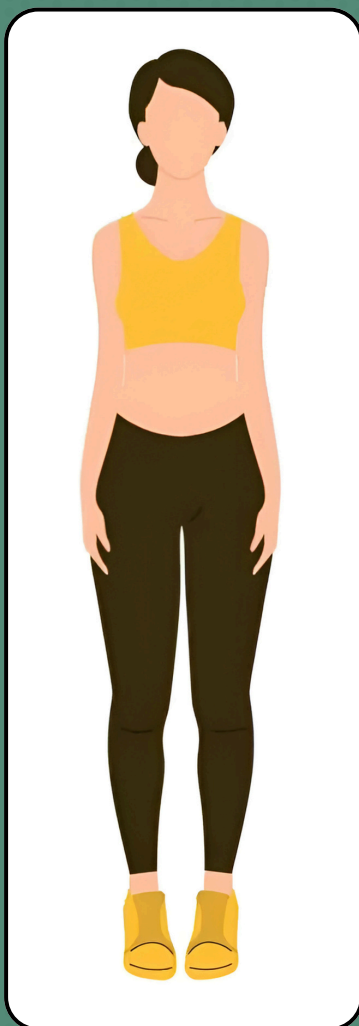
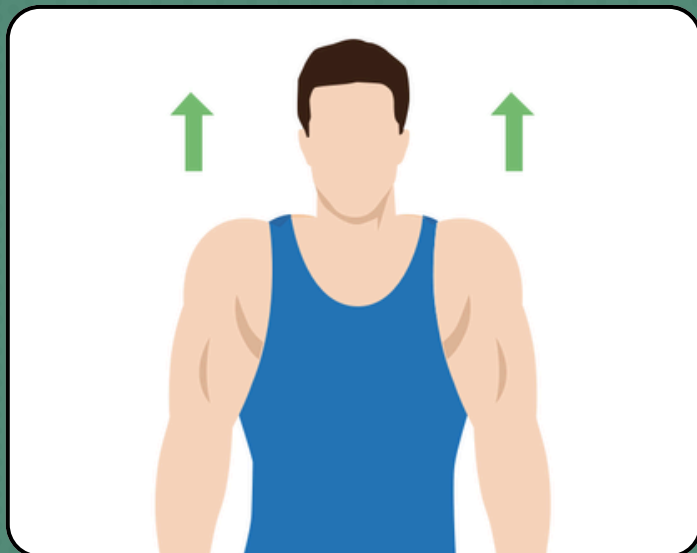
Ramena držte dole a uvolněná.

Cvičte během pracovních přestávek, abyste předešli ztuhlosti.



Kroužení a zvedání ramen

Tento jednoduchý pohyb uvolňuje napětí v horní části zad a krku tím, že zlepšuje prokrvení a uvolňuje ztuhlé svaly. Je obzvlášť užitečný, pokud dlouho sedíte u stolu nebo pracujete na počítači.



Zvedání ramen

1. Sedněte si nebo se postavte rovně s uvolněnými pažemi.
2. Zvedněte obě ramena směrem k uším, jako byste říkali „nevím“.
3. Vydržte **2–3 sekundy**.
4. Uvolněte ramena dolů.
5. Opakujte **10krát**.

Kroužení ramen

1. Sedněte si nebo se postavte rovně s uvolněnými pažemi podél těla.
2. Kroužte ramena **dopředu krouživým pohybem** 10krát.
3. Poté kroužte ramena **dozadu krouživým pohybem** 10krát.

Zasunování brady (Korekce držení těla)

Zasunování brady posiluje hluboké **flexory krku**, malé stabilizační svaly, které udržují hlavu v ose s páteří.

Toto cvičení patří k neúčinnějším při nápravě posunuté hlavy vpřed.

Postup krok za krokem

1. Sedněte si nebo se postavte rovně s uvolněnými rameny.
2. Jemně zatáhněte bradu přímo dozadu, jako byste dělali „dvojitou bradu“.
3. Vydržte **5 sekund**.
4. Uvolněte a vraťte se do výchozí polohy.
5. Opakujte **10–12krát**.



Tipy pro nejlepší výsledky

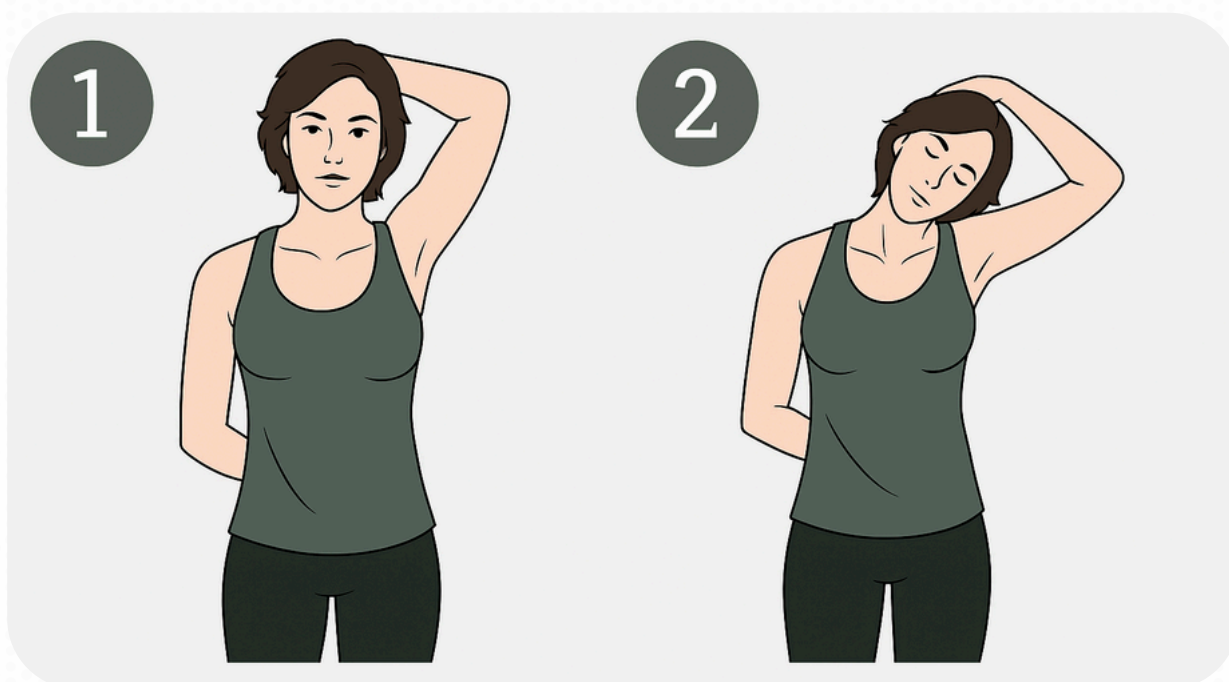
Dívejte se přímo před sebe (nezaklánějte ani nepředklánějte hlavu).

Pohyb by měl být jemný a malého rozsahu.

Provádějte toto cvičení několikrát denně, zejména po práci s obrazovkou.

Protažení horní části trapézu

Horní část trapézového svalu vede od krku k ramenům a často v sobě nese napětí ze stresu, špatného držení těla nebo práce u počítače. Protažení tohoto svalu pomáhá **uvolnit ztuhlost** a zlepšit pohyblivost.



Postup krok za krokem

1. Sedněte si nebo se postavte rovně s uvolněnými rameny.
2. Položte pravou ruku jemně na levou stranu hlavy.
3. Pomalu nakloňte hlavu doprava, ucho přibližujte k rameni.
4. Vydržte **20–30 sekund**.
5. Vraťte se do neutrální polohy a zopakujte na druhou stranu.
6. Opakujte **2–3krát na každou stranu**.

Tipy pro nejlepší výsledky

Ramena držte dole (nezvedejte je).

Ruku používejte jen jako jemnou oporu, netahejte příliš silně.

Tento strečink provádějte po dlouhém sezení nebo při stresu.

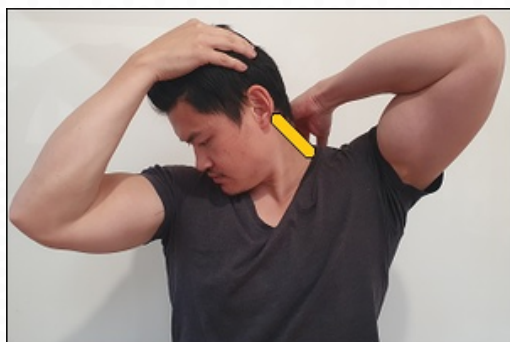
Protažení svalu levator scapulae

Sval levator scapulae spojuje krk s lopatkou. Často bývá ztuhlý kvůli špatnému držení těla a stresu. Jeho protažení pomáhá snížit **ztuhlost krku** a zlepšit pohyblivost ramen.

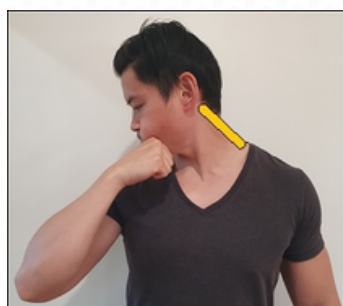


Postup krok za krokem

1. Sedněte si nebo se postavte rovně s uvolněnými rameny.
2. Otočte hlavu asi o **45°** doprava (jako byste se chtěli podívat do podpaží).
3. Položte pravou ruku jemně na zadní část hlavy.
4. Pomalu ved'te hlavu dolů směrem k hrudi/podpaží.
5. Vydržte **20–30 sekund**.
6. Vraťte se do neutrální polohy a zopakujte na druhou stranu.
7. Opakujte **2–3krát na každou stranu**.



**DALŠÍ
VARIANTY**



Tipy pro nejlepší výsledky

Při protažení držte záda rovně.

Ruku používejte jen pro lehký tlak.

Skvělé cvičení po dlouhých hodinách u počítače nebo telefonu.

Posilování lopatek (andělé u zdi)

„Andělé u zdi“ posilují **posturální svaly** horní části zad a ramen, které podporují krk a pomáhají napravit shrbené držení těla.



1. Postavte se zády ke zdi, chodidla mějte asi 15–20 cm od stěny.
2. Jemně přitlačte bedra ke zdi.
3. Ruce dejte do 90° „brankářské“ pozice, lokty a zápěstí se pokud možno dotýkají zdi.
4. Pomalu posouvejte ruce vzhůru ke stropu a poté zpět dolů.
5. Proved'te 2 série po 10–12 opakováních.

Tipy pro nejlepší výsledky

1. Pohyb provádějte pomalu a kontrolovaně.
2. Soustřed'te se na jemné stahování lopatek k sobě.
3. Neprohýbejte spodní část zad.



Přítahy s odporovou gumou

Přítahy s odporovou gumou posilují **rombické svaly, střední část trapézu a zadní ramena**, čímž pomáhají vyrovnat shrbené držení těla a snižují tlak na krk.

1. Upevněte odporovou gumu ve výšce hrudníku (např. na kliku dveří nebo stabilní předmět).
2. Uchopte gumu oběma rukama, paže mějte natažené vpřed.
3. Táhněte gumu k sobě ohýbáním loktů a stahováním lopatek k sobě.
4. Pomalu se vraťte do výchozí polohy.
5. Proveďte **2 série po 10–12 opakováních**.



Tipy pro nejlepší výsledky

1. Držte záda rovně a hrudník lehce zvednutý.
2. Nezvedejte ramena k uším.
3. Při tahu vydechujte, při uvolnění nadechujte.

Relaxace & životní styl

Dýchání & uvolnění od stresu

Stres je jednou z nejčastějších skrytých příčin bolesti krku. Naučit se uvolnit dech pomáhá snížit svalové napětí a zklidnit nervový systém.



Brániční dýchání (břišní dýchání)

1. Sedněte si nebo si lehněte do pohodlné polohy.
2. Jednu ruku položte na hrudník a druhou na břicho.
3. Pomalu se nadechněte nosem, břicho se zvedá, zatímco hrudník zůstává v klidu.
4. Pomalu vydechněte ústy.
5. Opakujte po dobu **1–2 minut**.

Progresivní svalová relaxace (PMR)

1. Sedněte si nebo si lehněte pohodlně.
2. Nadechněte se a jemně napněte ramena, vydržte **5 sekund**.
3. Vydechněte a napětí uvolněte.
4. Opakujte 3–5krát.

Tipy pro nejlepší výsledky

Používejte tyto techniky před spaním nebo po dlouhých pracovních blocích. Spojte dechová cvičení s jemným protažením krku pro větší úlevu. Stačí 5 minut denně, abyste snížili ztuhlost způsobenou stresem.



Ergonomické tipy pro práci

Vaše pracovní prostředí má obrovský vliv na zdraví krku. Špatná ergonomie - například nízký monitor nebo nepohodlná poloha při telefonování - může časem zatěžovat krční páteř. Malé úpravy mohou bolesti předejít dříve, než začnou.

Tipy pro pracovní místo šetrné ke krku

1 Výška obrazovky

- Držte horní okraj monitoru v **úrovni očí**.
- Vyhnete se dlouhému sklánění k notebooku nebo telefonu.

2 Židle & držení těla

- Opřete se zády s podporou v bederní oblasti.
- Nohy mějte rovně na podlaze.
- Ramena uvolněná při psaní na klávesnici.

3 Klávesnice & myš

- Mějte je blízko, aby lokty zůstaly u těla.
- Zápěstí by měla být v neutrální poloze.

4 Používání telefonu

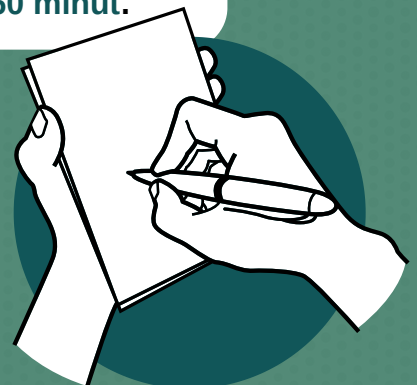
- Používejte sluchátka nebo hlasitý odposlech místo držení telefonu mezi ramenem a uchem.

5 Přestávky na pohyb

- Dejte si **5minutovou protahovací pauzu každých 45–60 minut**.

Tipy pro nejlepší výsledky

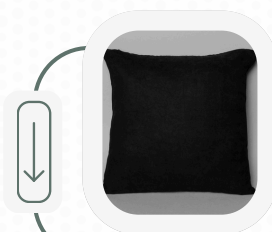
- Dodržujte „pravidlo 20-20-20“: každých 20 minut se na 20 sekund podívejte 6 metrů daleko.
- Spojte ergonomické nastavení s protahováním z této příručky.



Lepší spánek pro zdravý krk

Spánek je čas, kdy se tělo regeneruje. Špatná spánková poloha nebo nevhodný polštář mohou zatěžovat krční páteř a rušit přínosy každodenního cvičení.

Tipy pro spánek šetrný ke krku



Výběr polštáře

- Používejte polštář, který podpírá přirozené zakřivení krku.
- Ideální je paměťová pěna nebo speciální krční polštář.



Nejlepší spánkové polohy

- **Spánek na zádech** s malým polštářem pod krkem a koleny je nejlepší.
- **Spánek na boku** je v pořádku, pokud polštář udrží hlavu v ose s páteří.



Vyhnete se spánku na břiše

- Nutí krk do nepřirozeného otočení, což vede ke ztuhlosti.



Podpora matrace

- Zvolte středně tvrdou matraci, aby byla páteř v rovině.



Večerní rutina

- Jemné protažení nebo hluboké dýchání před spaním mohou snížit napětí.

Tipy pro nejlepší výsledky

- Polštáře vyměňujte každých 1–2 roky.
- Udržujte ložnici bez obrazovek pro lepší držení těla i hlubší odpočinek.



Další cvičení k vyzkoušení

Protažení hrudníku ve dveřích

- Postavte se do dveří, paže v 90° opřené o rám.
- Pomalu vykročte vpřed, dokud neucítíte protažení přes hrudník.
- Vydržte **20–30 sekund**.
- Opakujte **2–3krát**.

Přínos: Otevírá hrudník, snižuje předsunuté držení ramen.



Protažení horní části zad v sedě

- Sedněte si rovně, prsty propletené, paže natažené vpřed.
- Zakulaťte horní část zad a tlačte ruce od sebe.
- Vydržte **20 sekund**.
- Opakujte **3krát**.

Přínos: Uvolňuje napětí mezi lopatkami.



Stahování lopatek k sobě

- Sedněte si nebo se postavte s pažemi u těla.
- Stáhněte lopatky k sobě.
- Vydržte **5 sekund**, poté uvolněte.
- Opakujte **10–12krát**.

Přínos: Posiluje posturální svaly, které podporují krk.

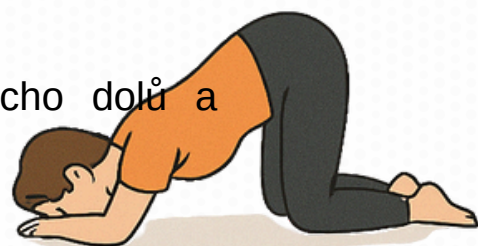


Další cvičení k vyzkoušení

Kočka–kráva (mobilita páteře)

- Začněte na všech čtyřech.
- Prohněte záda vzhůru (kočka), poté uvolněte břicho dolů a zvedněte hrudník (kráva).
- Pohybujte se **pomalů** po dobu 6–8 cyklů.

Přínos: Zlepšuje pružnost páteře a snižuje ztuhlost.



Provléknutí paže (protažení ramen a horní části zad)

- Začněte na všech čtyřech.
- Vsuňte pravou paži pod levou, dlaní vzhůru, a položte rameno na podlahu.
- Vydržte **20–30 sekund**, poté vystřídejte strany.

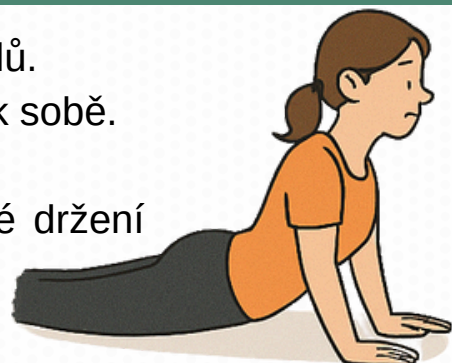
Přínos: Protahuje horní část zad, ramena a boční stranu krku.



Kobra vleže (posílení držení těla)

- Lehněte si na břicho, paže podél těla, dlaně směřují dolů.
- Zvedněte hrudník mírně od podlahy a stahujte lopatky k sobě.
- Vydržte **5–10 sekund**, opakujte 8–10krát.

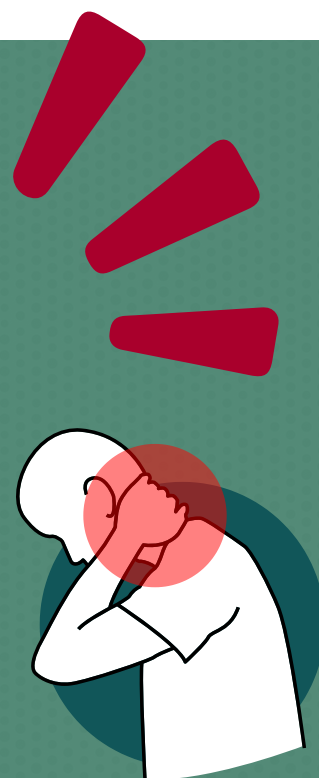
Přínos: Posiluje vzpřimovače páteře a podporuje správné držení krku.



Varovné signály & odborná pomoc

Varovné signály: Kdy navštívit lékaře

- Přetrvávající bolest trvající déle než 2–3 týdny i přes domácí péči.
- Bolest, která vystřeluje do paží nebo rukou.
- Necitlivost, brnění nebo slabost v pažích či rukou.
- Silné bolesti hlavy spojené s bolestí krku.
- Ztráta kontroly nad močovým měchýřem nebo střevy (vzácné, ale urgentní).
- Nedávná nehoda, pád nebo úraz způsobující náhlou bolest krku.



Odborná pomoc

1. Fyzioterapeut vám může sestavit individuální cvičební plán.
2. Lékař může doporučit vyšetření (rentgen, MRI), pokud má podezření na vážnější problém.
3. Ve vzácných případech může být nutný chirurgický nebo jiný lékařský zákrok při strukturálních potížích.



Závěr: závěrečné tipy & motivace

Závěrečné tipy pro krk bez bolesti

- Buďte důslední: stačí 10–15 minut denně a uvidíte rozdíl.
- Kombinujte protahovací a posilovací cviky pro nejlepší výsledky.
- Dbejte na správné držení těla v práci, doma i během spánku.
- Používejte techniky zvládání stresu, jako je dýchání a relaxace.
- Naslouchejte svému tělu a pokud bolest přetrvává, vyhledejte lékařskou pomoc.

Motivace

Pamatujte, že uzdravení i prevence jsou cestou. Každodenní malé kroky přinášejí dlouhodobé výsledky. Každé protažení, každá úprava držení těla a každý vědomý nádech vás posouvají blíže ke zdravějšímu, bezbolestnému krku.

ZDROJE

- American Academy of Orthopaedic Surgeons. (n.d.). Přehled anatomie krku. OrthoInfo.
- American Academy of Orthopaedic Surgeons. (n.d.). Cvičení pro krk: Bezpečnostní pokyny. OrthoInfo.
- AskDoctorJo. (2016, 22. listopadu). Chin tucks sitting – Ask Doctor Jo [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7rnlAVhAK-8>
- AskDoctorJo. (2017, 14. ledna). Cervical rotation – Ask Doctor Jo [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PruXF-NE2zl>
- Catton, J. (2020, 19. července). The wall angel – why you need this exercise in your life. BodyLogics Health and Fitness Clinic. <https://www.bodylogics.co.uk/the-wall-angel-why-you-need-this-exercise-in-your-life/>
- Cleveland Clinic. (n.d.). Protahování krku pro úlevu od bolesti. Cleveland Clinic.
- Fejer, R., Kyvik, K. O., & Hartvigsen, J. (2006). Prevalence of neck pain in the world population: A systematic critical review of the literature. *European Spine Journal*, 15(6), 834–848. <https://doi.org/10.1007/s00586-004-0864-4>
- Fort Worth Bone & Joint Clinic. (n.d.). Neck exercises. Fort Worth Bone & Joint Clinic. <https://thcboneandjoint.com/educational-resources/neck-exercises.html>
- Harvard Health Publishing. (n.d.). Relaxační techniky: Kontrola dechu pomáhá uklidnit stresovou reakci. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>
- Harvard Health Publishing. (n.d.). Skutečné příčiny bolesti krku. Harvard Health.
- Hinge Health. (2024, 26. července). How to do wall angels: A Hinge Health guide. Hinge Health. <https://www.hingehealth.com/resources/articles/how-to-do-wall-angels/>
- LitMethod. (2023, 9. listopadu). The ultimate guide to resistance band rows. LIT Method. <https://www.litmethod.com/blogs/boltcut-blog/resistance-band-rows>
- Ludewig, P. M., & Borstad, J. D. (2003). Effects of a home exercise programme on shoulder pain and functional status in construction workers. *Occupational and Environmental Medicine*, 60(11), 841–849. <https://doi.org/10.1136/oem.60.11.841>
- Mark. (2025, 3. září). Levator scapulae stretches. Posture Direct. <https://www.posturedirect.com/levator-scapulae-stretches/>
- Mayo Clinic Staff. (2022, 25. srpna). Bolest krku: Příznaky & příčiny. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/neck-pain/symptoms-causes/syc-20375581>
- Mayo Clinic Staff. (n.d.). Bolest krku: Diagnostika a léčba. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/neck-pain/diagnosis-treatment/drc-20375587>
- National Center for Biotechnology Information. (n.d.). Přehled anatomie krční páteře. NCBI.
- National Health Service. (n.d.). Cvičení při bolesti a ztuhlosti krku. NHS.
- National Health Service. (n.d.). Bolest a ztuhlost krku – příčiny a léčba. NHS.
- National Health Service. (n.d.). Bolest a ztuhlost krku – svépomoc. NHS.
- Page, P. (2012). Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 7(1), 109–119. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3273886/>
- Turetsky, L. (2024, 21. listopadu). 7 specific upper back stretches for back pain relief. BackIntelligence. <https://backintelligence.com/upper-back-stretches/>
- Watson, K. (2019, 18. června). Benefits of shoulder shrugs and how to do them. Healthline. <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/shoulder-shrugs>
- World Health Organization. (2022, 14. července). Muskuloskeletální zdraví [Informační list]. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>



Děkujeme za přečtení!

8 ZPŮSOBŮ, JAK SE ZBAVIT BOLESTI A ZTUHLÉHO KRKU
Jednoduchá cvičení pro krk bez bolesti

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být reprodukována ani šířena v jakékoli formě – elektronické, mechanické, kopírovací či jiné – bez předchozího písemného souhlasu vydavatele.

©2025



<https://bioheals.eu>



info@bioheals.eu