

Před každým cvičením je třeba se mírně zahřát a cvičení provádět naboso (v ponožkách) na podložce. Velmi důležité je přesné provedení cviků v doporučeném pořadí. Cviky je nutno provádět pomalu, ne násilím a švihem. Dosažení maximálního kloubního rozsahu hned prvním cvikem není vhodné. Je nutno začít menším rozsahem pohybu, který budete postupně zvyšovat. Cvičení pro Vás musí být příjemné. Obvyklý počet opakování je 5-10x. Uvolnění kloubů pocítíte obvykle až po několika měsících pravidelného cvičení. Při cvičení nezapomínejte pravidelně dýchat.

Hlava

Základní poloha – stoj spatný, klek nebo sed. Uvolněte ramena a pomalu kroužte hlavou. Hlavu zaklánějte při kroužení pouze v případě, že je Vám to příjemné.

Uvolnění kyčelního kloubu

Základní poloha – lež na zádech.

1. V lehu na zádech vysuneme levou dolní končetinu na podložce za patou do dálky, soustředíme se na oddálení kloubní hlavice kosti stehenní od kloubní jamky kosti pánevní. V poloze vydržíme a poté se vracíme do základní polohy a uvolníme se. Cvik opakujeme i s pravou nohou.
2. V lehu mírně roznoženém vtáčíme obě špičky směrem dovnitř a poté směrem ven.
3. V lehu na zádech přitiskneme pravé koleno k hrudníku, poté skrčíme únožmo, dlaní tlakem shora na koleno pomáháme zvětšit rozsah. Propneme nohu a poté přinožíme zpět do základní polohy. Cvik opakujeme s druhou dolní končetinou.

Uvolňování hlezenního kloubu

Poloha ve stoji na pravé dolní končetině, levou dolní končetinu zdvihnout mírně nad zem. Zdviženou končetinou provádíme krouživé pohyby, a tím uvolňujeme hlezenní kloub. Pohyby provádíme pomalu do krajních poloh. Provádíme vpravo i vlevo. Taktéž na druhou nohu.

Uvolňování kolenního kloubu

Poloha v sedu skrčmo, uvolňovanou dolní končetinu chytíme pod kolenem. Provádíme pomalé krouživé pohyby v kolenním kloubu všemi směry.

Uvolňování ramenního kloubu

1. Vzpažíme pokrčmo pravou paži a položíme dlaň na spodní oblast šíje. Zatáhneme loket dozadu do roviny ramen a v této poloze s dýcháním vydržíme po dobu 10 vteřin.
2. Pomalu táhneme dlaň směrem ke druhému rameni. Dbáme na to, abychom nezvedali rameno nahoru, ale udržovali je dole a uvolněné. Při prvních pocitech odporu zastavíme a s dýcháním počkáme na uvolnění. Poté změním stranu.

Uvolňování deltového svalu a horní části paže

1. Propletením prstů spojíme napjaté paže vzadu za zády.
2. S rameny uvolněnými a stlačenými dolů táhneme vzadu za zády spojené a napjaté paže vlevo. Úklonem hlavy doleva přiblížíme levé ucho k levému rameni. S dýcháním počkáme na pocit uvolnění na pravé straně šíje. Celé cvičení opakujeme vpravo. Pootočením hlavy o několik cm dopředu nebo dozadu dosáhneme protažení dalších svalových vláken.

Uvolňování zápěstí a dlaní

1. Uvolněný stoj nebo rovný sed v předpažení, spojíme ruce propletením prstů tak, že dlaně jsou vytočené ven.
2. Vytočíme levou paži loktem vzhůru. Prodýcháme do pocitu uvolnění a cvičení zopakujeme na druhou stranu.