

BRNKACÍ DESATERO

POMOZTE SI JEDNÍM HMATEM

1. NAJDĚTE MÍSTO STŘEDU SVALU

Prst se musí položit na střed šířky svalu, jen tak bude dost kůže na natažení i na přebrnknutí. Pokud začnete za svalem moc daleko, nejde vlastně brnknutí dodělat, zůstáváte za vrcholem. Střed šířky svalu poznáte tak, že když zlehka zahýbete prstem s celou rukou tam a zpátky, lehce to skáče také tam a zpátky přes sval. Tam odtud je správné začít.

2. NEKLOUZEJTE PO KŮŽI

Pokud natahujete kůži ze správně nalezeného středu šířky svalu, ale kloužete po kůži, tak se dostanete zase moc daleko za sval. Pak platí první bod výše. Pustíte se a najděte znovu střed.

3. PRSTY DEJTE NA PLOCHO

Prst se pokládá pro natažení kůže na střed svalu na plocho středem bříška. Po natažení se teprve zahákne za sval.

4. BRNKEJTE CELOU RUKOU

Pokud hrabete jen prstíčkem, tak vám to asi moc nejde. Když zaháknete, pohněte celou paží ve směru přes sval.

5. RESPEKTUJTE OBLOUK

Týká se míst, pokud brnkáte ruku, nohu, nebo cokoliv, co je kulaté. Pokud byste brnkali jen rovně, ustřelí vám to, uteče pod prsty. Je nutné tomu přizpůsobit i směr pohybu brnkající ruky do kruhu.

6. ZAČNĚTE A SKONČETE STEJNÝM TLAKEM

Někdy to ke konci pouštíte, brnknutí je pak tak slabé, že ho ani necítíte. Tlak je po celou dobu stejný od začátku do konce. Tak to musíte cítit v brnkaném místě, ne v prstech. Po brnknutí se teprve záměrně pustíte.

7. DOKONČUJTE

Někdy vzdáte brnknutí dřív, než ho dokončíte. Ono by to brnklo, ale vy už jste skončili. Takže dojděte dost daleko až za svalové bříško.

8. PŘIDEJTE, NEBO UBERTE TLAK

Pokud je tlak menší, je v pořádku, jen to je málo cítit. Zdá se, že se to nepovedlo. Povedlo. Jestli to bolelo, tak zpomalte brnk a trochu uberte. Hlavně jemně na krku. Tam platí, že méně je více.

9. BRNKEJTE TŘÍFÁZOVĚ

Natáhněte jemně kůži bez tlaku, jen tolik, aby to neklouzalo a kůže se posunula za sval.

Zaháknete silou, kterou chcete brknout a ČEKEJTE 2-3 sekundy.

Stejnou silou s respektováním tvaru svalu a místa, kde brnkáte, začněte tlačit směrem přes sval, dokud to nepodbrnkne.

Pokud to nebylo úplně ono, zkontrolujte body výše, některý poradí.

10. CVIK A ZASE CVIK

Dejte si čas a vydržte, přijdete na to. Jakmile se to jednou povede, jste na dobré cestě, držte se toho a opakujte. Přejde vám to do krve ☺.