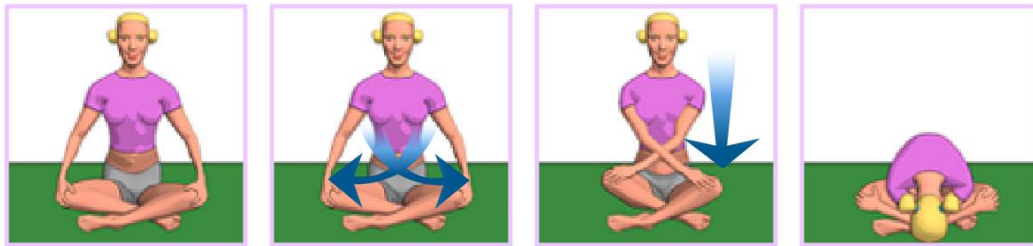


## Trojité ohříváč



Protahuje oblast šíje, mezilopatkové svalstvo, svaly horní končetiny a vnitřní stranu stehen.

**Provedení:** základní poloha: „turecký sed“ (sed pokrčmo skřížný), páteř ve vytažení od kostrče až po temeno hlavy, horní končetiny natažené a dlaněmi položené na kolenou. Polohu prodýcháme.

Horní končetiny překřížíme, tak že dlaně leží na protilehlých kolenou.

Postupně provádíme hluboký ohnutý předklon, dlaněmi odtlačujeme kolena do stran a snažíme se položit čelo na podložku. V konečné poloze prodýcháme.