

Oboustranné protažení zdvihače lopatky, horních vláken trapézu a prsních svalů



Provedení:

Základní poloha: Rovný sed, paže v upažení pokrčmo spojit propletenými prsty v týle. Nejprve zatlačíme s nádechem hlavou proti spojeným dlaním, lokty táhneme vzad (protažení prsního svalu). Ve výdechu přejdeme do hlubokého ohnutého předklonu, paže podél uší, hmotností paží dosahujeme protažení ve výdrži.