

Protažení svalů ramenního pletence a paže



Provedení: základní poloha: Vzpřímený sed na židli s uvolněnými rameny. Vzpažíme, pokrčíme paži v lokti a dlaň položíme šikmo na spodní oblast šíje k protilehlému rameni.

Zatáhneme loket dozadu do roviny ramen a v této poloze s dýcháním vydržíme po dobu 10 vteřin. Pomalu táhneme dlaň směrem k protilehlému 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.