

## Protažení svalů prstů a ruky



Protahuje svaly musculi lumbricales.

**Provedení:** základní poloha: sed nebo stoj u stolu, ruka volně položená dlaní na stole. Opřeme ruku o prsty a palec zatáhneme vzad na opačnou stranu, než směřuje ukazovák. Předloktí je kolmo na desku stolu.

Postupně protahujeme jednotlivé prsty tak, že každý prst posuneme do jedné přímky s palcem a protlačíme dolu k desce stolu, setrváme minimálně 8 sekund.