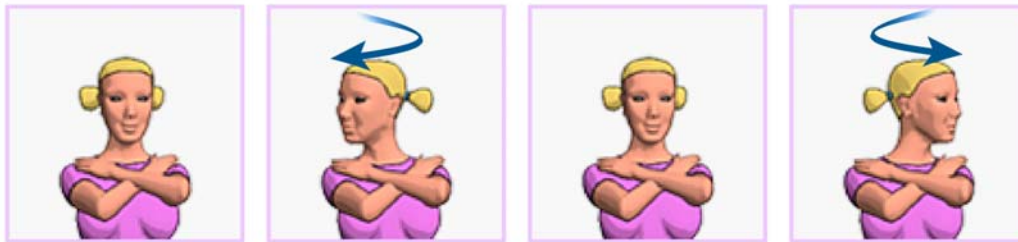


## Protažení svalů šíje a horní části trapézu



**Provedení:** Základní poloha: rovný uvolněný sed, horní končetiny v poloze předpažení pokrčmo zkřížmo, dlaně položit na ramena. Lokty vytáhneme vpřed. Brada kolmo ke krku.

S výdechem pomalu otáčíme hlavu bradou nad pravé rameno a zpět.

Cvik provedeme na druhou stranu.

Opakujeme 3–5 krát.