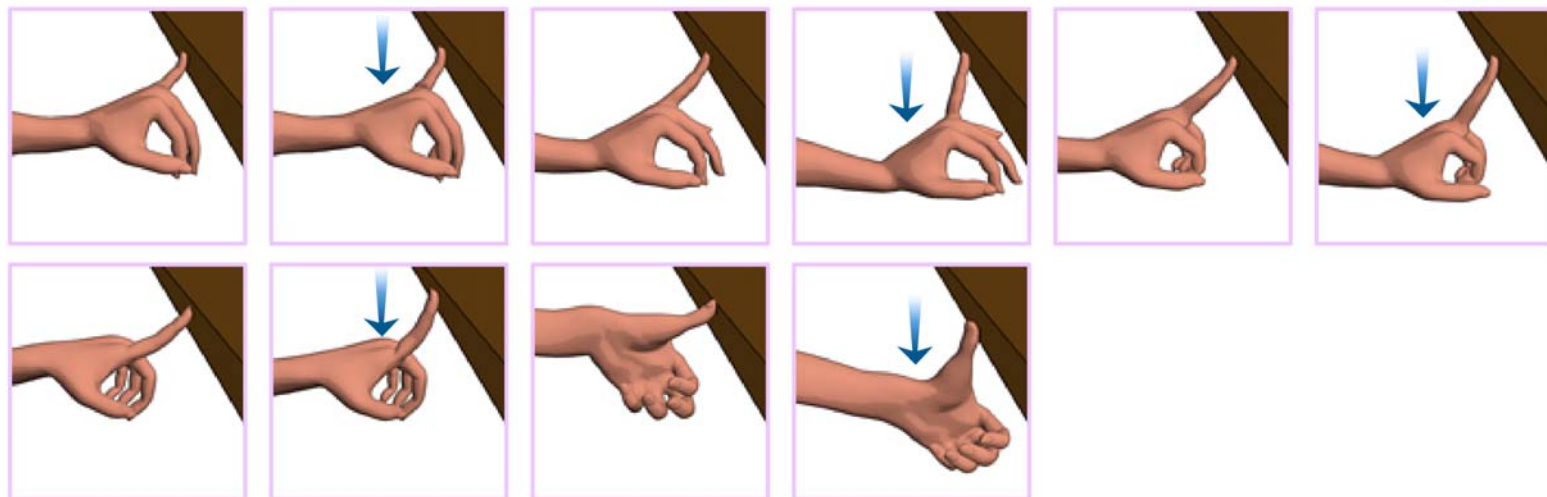


## Protažení drobných svalů prstů a zápěstí



**Provedení:** základní poloha: v sedě u stolu v předpažení pokrčmo tlačíme palcem (a postupně dalšími prsty) proti hraně stolu a udržujeme přitom zápěstí v ose předloktí.

Jakmile ucítíme pocit napětí, podržíme polohu do uvolnění. Při protahování jednoho prstu se snažíme udržet ostatní prsty uvolněné. Cvičení opakujeme pro zbylé prsty a posléze na druhé ruce.