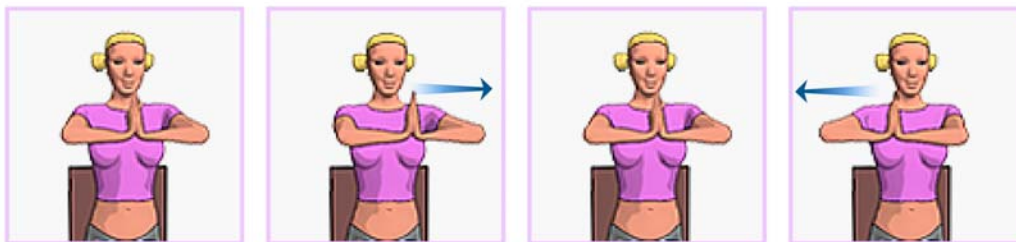


## Protažení svalů vnitřní strany předloktí



**Provedení:** základní poloha: Rovný sed nebo uvolněný stoj, ruce spojíme v předpažení pokrčmo dlaněmi k sobě. Prsty jsou uvolněné, pouze tlačíme spodní část dlaní k sobě. Pokračujeme při pohybu dlaněmi dolů až do polohy, kdy jsou zápěstí v jedné rovině s lokty. Nepřecházejte k dalšímu kroku, pokud nemůžete provést tento pohyb bez pocitu bolesti.

Posuneme spojené ruce, paže a lokty vlevo až do maximálního bodu protažení a prodýcháme do uvolnění.

Vrátíme se do výchozí polohy a opakujeme pohyb vpravo.