

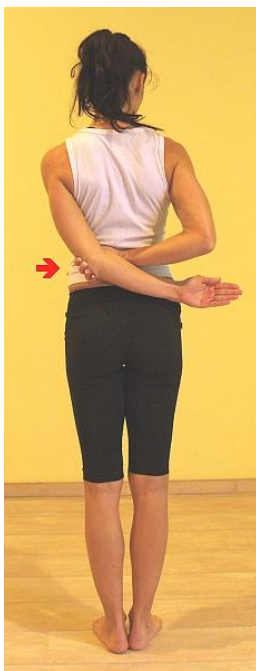


Strečink - natahovače ramen - 1.

Postavte se a vzpažte, obě zápěstí překřížte a spojte ruce. S nádechem tlačte lokty za hlavu.

Strečink - natahovače ramen - 2.

Položte se na záda na lavici a oběma rukama uchopte lehkou zátěž - činku. Nadechněte se, předpažte a pokládejte činku za hlavou směrem k zemi. S výdechem se vraťte do původní polohy



Strečink - vnější rotátory ramen 1.

Postavte se, pokrčte jednu paži za zády. Druhou rukou chytněte pokrčený loket. S výdechem se uvolněte a pokrčený loket přitahujte směrem do středu zad. Nedosáhnete-li až na loket, uchopte jen zápěstí.

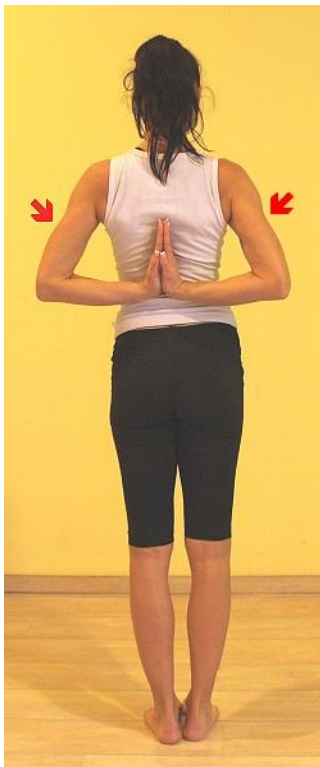
Strečink - vnější rotátory ramen - 2.

Postavte se a pokrčte levou paži v lokti, který dostanete na úroveň hrudníku. Pravou paži pokrčte v lokti tak, aby se jeden loket opíral o druhý. Předloktí překřížte a pravou rukou uchopte levé zápěstí. S výdechem tlačte levou rukou zápěstí do strany dolů, čímž protahujete pravé rameno.



Strečink - vnější rotátory ramen - 3.

Posadte se na židli s narovnanými zády, jednu paži pokrčte v lokti za zády v úrovni pasu. S výdechem se uvolněte a otočte hlavu s trupem k protahované straně.



Strečink - vnější rotátory ramen - 4.

Postavte se a opřete dlaně za zády o sebe, prsty rukou směřují dolů k zemi. S nádechem natočte zápěstí tak, aby prsty směřovaly nahoru. Lokty tlačte vzad.



Strečink - vnější rotátory ramen - 5.

Posadte se na židli nebo lavici. Chodidla dejte vedle sebe celou plochou a dejte ruce v bok tak, aby palce směřovaly dopředu. Předkloňte se a přední část ramen opřete o kolena. S výdechem se uvolněte a lokty tlačte směrem k sobě a také k zemi.

Strečink - vnější rotátory ramen - 6.

Postavte se do stoje rozkročeného s rukama za zády a uchopte ručník - dlaně ať vám směřují dopředu a palce vně. Z předpažení přetáhněte ručník přes hlavu a dlaně ať vám směřují nahoru a palce jsou pod ručníkem až do krajní polohy. Neuklánějte trup. S nádechem se vraťte do původní polohy.





Strečink - svaly vnější strany ramen

Postavte se nebo si sedněte jednu paži pokrčte v lokti a položte ji na druhé rameno. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, s výdechem se uvolněte a přitáhněte loket k trupu.

Strečink - svaly vnitřní strany ramen

Posadte se na židli a přidržujte se za sedátko rukama. Trup uvolněte do strany. S výdechem se uvolněte a mírně se předkloňte, váhu těla přeneste na paže.



Strečink - svaly přední strany ramen - 1.

Ruce dejte za záda a chytě se židle. Pánev tlačte dopředu. S nádechem pokrčte paže v lokti. Pomalu klesejte až k zemi. S výdechem se vraťte do výchozí polohy.



Strečink - svaly přední strany ramen - 2.

Posadte se na zem, dlaněmi se opřete asi 30cm od hýždí. Kolena jsou propnutá, prsty směřují k hlavě. S nádechem zvedněte pánev, hýždě a trup ze země a pořádně zakloňte hlavu.



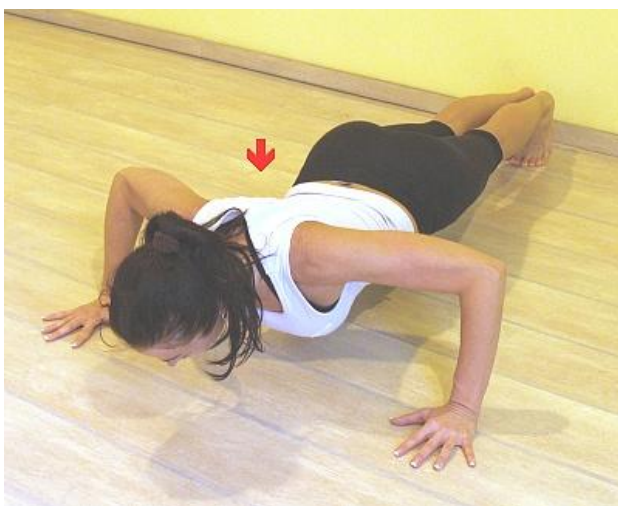
Strečink - svaly přední strany ramen - 3.

Sedněte si na zem a dlaněmi se o ni opřete asi 30cm od hýždí. Kolena mějte propnutá a prsty rukou směřují k hlavě. S výdechem se uvolněte a posuňte hýždě dopředu.



Strečink - svaly přední strany ramen - 4.

Postavte se zády ke zdi a dlaněmi se opřete o zed' - přibližně v úrovni ramen a tak, aby prsty směřovaly vzhůru. S výdechem se uvolněte a pokrčte kolena, ramena spusťte dolů.



Strečink - svaly přední strany ramen - 5.

Udělejte klik a co nejvíce v něm rozpažte. S výdechem se uvolněte a hrudník položte skoro až na zem, poté se vraťte do původní polohy.