



Strečink - prsní svaly - 1.

Lehněte si na záda tak, aby lopatky s hlavou byly mimo lavici. Záda si podložte složeným ručníkem. Pokrčte kolena a spojte ruce za hlavou. S výdechem se uvolněte a tlačte hlavu s rameny k zemi.



Strečink - prsní svaly - 2.

Posadte se na židli, jejíž opěradlo je v úrovni vašeho hrudníku. Spojte ruce za hlavou. S nádechem se zakloňte a tlačte lokty dozadu.

Strečink - prsní svaly - 3.

Klekněte si na zem tak, abyste byli čelem k židli. Vzpažte a pokrčte lokty, uchopte se za předloktí. Předkloňte se a předloktím se opřete o židli. S výdechem se uvolněte a hlavu s hrudníkem tlačte směrem k zemi.



Strečink - prsní svaly - 3.

Klekněte si na zem tak, abyste byli čelem k židli. Vzpažte a pokrčte lokty, uchopte se za předloktí. Předkloňte se a předloktím se opřete o židli. S výdechem se uvolněte a hlavu s hrudníkem tlačte směrem k zemi.

