



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 - 4.

Stoupněte si čelem před rám otevřených dveří. Vzpažte a pokrčte lokty tak, aby se dostaly níže než vaše ramena. Dlaněmi se opřete o rám dveří a protáhněte tak horní část prsních svalů. S výdechem se uvolněte a jednou nohou vykročte vpřed. Celý trup tlačte vpřed.

Strečink - prsní svaly - 5.

Stoupněte si čelem před rám otevřených dveří. Vzpažte a pokrčte lokty tak, aby se dostaly na úrovni vašich ramen. Dlaněmi se opřete o rám dveří a protáhněte tak velký a malý prsní sval. S výdechem se uvolněte a jednou nohou vykročte vpřed. Celý trup tlačte vpřed.





Strečink - prsní svaly - 6.

Stoupněte si čelem před rám otevřených dveří. Vzpažte a pokrčte lokty tak, aby se dostaly na úroveň vašich ramen. Dlaněmi se opřete o rám dveří a protáhněte tak dolní část prsních svalů. S výdechem se uvolněte a jednou nohou vykročte vpřed. Celý trup tlačte vpřed.

Strečink - prsní svaly - 7.

Posadte se na zem a zády se opřete o míč, spojte ruce za hlavou. S nádechem zvedněte hýždě a pánev ze země a položte se zády na míč. Kolena pokrčte do úhlu 90 stupňů, chodidla držte celou plochou na zemi. Míče byste se měli dotýkat lopatkami a bederní částí zad. Lokty tlačte k zemi.



Strečink - prsní svaly - 8.

Lehněte si na záda na lavici a pokrčte obě kolena. Každou rukou uchopte lehkou zátěž - činku a předpažte. Ruce mějte natočené dlaněmi k sobě. Nepatrně pokrčte paže a rozpažte. Lokty by se měly dostat pod úroveň ramen. S výdechem opět předpažte.