

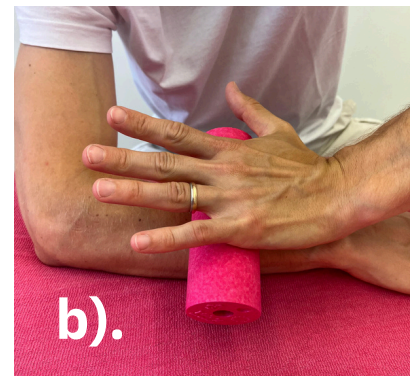
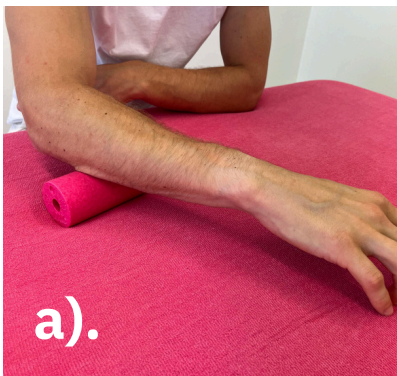


## MASÁŽ OBLASTI PŘEDLOKTÍ



Pomocí jedné ruky jemně masírujte svaly na horní straně předloktí.  
**Cíl: uvolnění přetížených svalů a zmírnění napětí.**

## AUTOMASÁŽ S VÁLCEM (MINIROLLEREM)



a). Položte předloktí na válec, provádějte mírný tlak a pohyb směrem dolů a zpět. b). Druhou rukou provádějte mírný tlak a pohyb směrem dolů a zpět.

**Cíl: uvolnění přetížených svalů a zmírnění napětí.**



## PROTAŽENÍ SVALŮ PŘEDLOKTÍ



Ohněte zápěstí směrem dolů (flexe)/nahoru (extenze), druhou rukou jemně zatlačte na hřbet/dlaň ruky.

**Cíl: protažení natahovačů/ohybačů předloktí.**

## PROTAŽENÍ V OPOŘE



Opřete se dlaněmi/hřbety o stůl, lokty mírně pokrčené.

**Cíl: protažení předloktí.**



## PROTAŽENÍ PRSNÍHO SVALU



Postavte se bokem ke zdi, paži opřete dlaní a celým předloktím o stěnu v úrovni ramen, jednu dolní končetinu mírně nakročte, hrudník směřujte dopředu.

**Cíl: protažení prsního svalu, uvolnění hrudníku.**

## AUTOMASÁŽ PRSNÍCH SVALŮ



Postavte se čelem ke zdi, tenisový míček umístěte do oblasti prsního svalu. Jemným tlakem směřujte dopředu.

**Cíl: uvolnění prsního svalu, uvolnění hrudníku.**



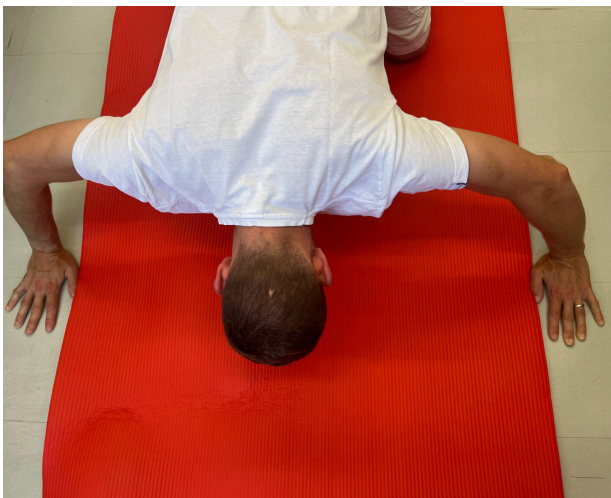
## POSÍLENÍ MEZILOPATKOVÝCH SVALŮ



Uchopte odporovou gumu (theraband) oběma rukama, lokty pokrčte do pravého úhlu, táhněte gumu do stran, lokty držte celou dobu u těla.

**Cíl: posílení mezipatkových svalů.**

## MOBILITA HRUDNÍ PÁTEŘE



Pozice na čtyřech, paže v širokém postavení, mírně rotujte hrudník směruje na obě strany.

**Cíl: mobilizace hrudníku a ramen, uvolnění.**