



Vydržte v každém protažení nejméně 30 sekund a opakujte podle potřeby. Nikdy nepřekračujte bod bolesti.



Boční protažení krku: Chyťte se za ucho a jemně protáhněte směrem k rameni, dokud v boční části krku neucítíte tah. Opakujte na druhé straně.



Boční ohyb: Spojte ruce nad hlavou a mírně nakloňte trup do strany. Opakujte na druhé straně.



Protažení ramen: Natáhněte paži přes tělo ve výšce ramene, pomocí opačné paže mírně zvyšte napětí. Opakujte na druhé straně.



Protažení zápěstí k sobě: S dlaní směřující dolů ohněte zápěstí tak, aby prsty směřovaly dolů, a druhou rukou jemně zvětšete tah. Opakujte na druhé straně.



Protažení zápěstí od sebe: S dlaní směřující dolů ohněte zápěstí tak, aby prsty směřovaly nahoru, a druhou rukou jemně zvětšete tah. Opakujte na druhé straně.



Protažení karpálního tunelu: S dlaní směřující nahoru zatáhněte prsty tak, aby směřovaly dolů. Pomocí druhé ruky protahujte jednotlivé prsty. Protažení bude cítit od prstů nahoru skrz předloktí. Opakujte na druhé straně.



Vydržte v každém protažení nejméně 30 sekund a opakujte podle potřeby. Nikdy nepřekračujte bod bolesti.



Protažení hrudníku: Použijte dveřní zárubeň jako oporu pokrčené paže přibližně v úrovni ramenou, pak mírně naklánějte horní část těla dopředu. Opakujte na druhé straně.



Stlačení lopatek: Stáhněte obě ramena a pokuste se lopatky stlačit k sobě.



Protažení do „T“: Upažte obě paže do stran přibližně do úrovně ramen, lopatky přitiskněte k sobě a udržte je v této pozici.



Protažení do „Y“: Zvedněte obě paže do stran mezi úrovní ramen a úplným vzpažením, lopatky přitiskněte k sobě a udržte je v této pozici.



Protažení kvadricepsů: Opřete se rukou o zeď, opěradlo židle nebo desku stolu kvůli udržení rovnováhy, postavte se rovně s koleny u sebe a jednu nohu ohněte dozadu tak, abyste se ze zadu chytli za kotník. Chodidlo lehce přitahujte k hýždím. Opakujte na druhé straně.



Výpad do stran: Nohy rozkročte trochu více než na šířku ramen, jednu nohu pokrčte v kolenu a na tuto stranu přeneste většinu váhy těla. Na vnitřním stehnu druhé nohy byste měli pocítit protažení. Opakujte na druhé straně.



Vydržte v každém protažení nejméně 30 sekund a opakujte podle potřeby. Nikdy nepřekračujte bod bolesti.



Protažení lýtek: Zapřete špičku nohy o malý předmět. Opatrně vykročte druhou nohou kupředu. Opakujte na druhé straně.



Protažení lýtek: Opřete se o zeď s jednou nohou před druhou. Snažte se udržet patu nohy vzadu na zemi a lehce zvyšujte předklon. Opakujte na druhé straně.



Protažení zadních stehenních svalů: Opřete jednu nohu o nábytek či schod a mírně se předklánějte, nohu držte nataženou. Opakujte na druhé straně.



Protažení zadních stehenních svalů: S rovnými, ale lehce uvolněnými koleny se ohněte v pase, záda držte rovně. Můžete použít židli nebo zeď pro udržení rovnováhy nebo pro větší protažení.



Protažení boků vsedě: Sedněte si a položte kotník jedné nohy na koleno druhé. Rukou lehce stlačujte horní koleno (ohnuté) směrem dolů. Opakujte na druhé straně.



Protažení boků vsedě: Sedněte si a položte kotník jedné nohy na koleno druhé. Opatrně trupem otáčejte na stranu horního (ohnutého) kolena. Opakujte na druhé straně.