

Protahovací cvičení

Vestoji

- ✓ Rozdýchání
- ✓ Úklony
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Rotace hlavou
- ✓ Půlkroužek hlavou
- ✓ HKK v upažení poníž, jedna ruka palcem nahoře, druhá palcem dolů, rotace hlavy kde je malíček nahoře – vystřídat
- ✓ Hluboký předklon v mírném stoj rozkročném + kroužky HKK, mávání + skloníme k noze
- ✓ Širší stoj rozkročný a přenášení váhy na střídačku
- ✓ Širší stoj rozkročný a váha jen na jednu stranu + ruce za hlavou, jednu ruku předloktím opřeme o stehno + natočení směr ke stropu
- ✓ Opřít se o zeď, přední noha pokrčená, zadní natažená = protažení zadní strany
- ✓ Opřít jednu ruku o futra – nejprve v pravém úhlu, poté více v natažení a lehce jdeme tělem dopředu = protažení prsních svalů
- ✓ DK položená a natažená na židličce, stojná mírně pokrčená a předklon trupem s rovnýma zádama – není balanční, raději se opřít jednou rukou

Vsedě

- ✓ Správný sed
- ✓ Protažení do úklonu – s N držet 5 vteřin, volné dýchání 5-10 vteřin
- ✓ Protažení do šikmého předklonu
- ✓ Kroužky v ramenou

- ✓ Protážení přední strany krku – hlava v mírné rotaci, obě ruce pod klíční kostí a táhnou mírně dolů, hlava do lehkého záklonu
- ✓ Protážení HKK – před tělem, jedna ruka na lopatku
- ✓ Protážení předloktí

Vkleku

- ✓ Kočičí hřbet s nataženými HKK
- ✓ Protážení jedné HK jakoby okýnkem
- ✓ Kočičí hřbet s rukama na předloktí
- ✓ Sed na paty, HKK v předpažení nebo pod čelem
- ✓ Pozice rytíře – přední DK pokrčená, protážení zadní DK
- ✓ Pozice rytíře – váha na zadní noze, přední natažená v koleni a skloníme trup

Vleže na zádech

- ✓ Jedna DK pokrčená, šátek pod chodidlem druhé natažené nohy a přitáhneme k trupu
- ✓ Šátek pod chodidlem, druhá DK natažená a táhneme přes střední rovinu
- ✓ Obě DKK pokrčené, kolena od sebe – žaba

Vsedě

- ✓ Jedna DK natažená, druhá pokrčená vytočená, skloníme trup
- ✓ Turecký sed – úklon

Z dřepu se zvedáme přes předklon a propnuté nohy do
 stoje

Vestoji

- ✓ Masáž žvýkacích svalů

