|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | UVOLŇOVACÍ CVIKY HORNÍCH KONČETIN | Účel cviku |
| - stoj rozkročný  - připažit  - kroužení ramen vpřed/vzad  - střídavě levou vpřed/vzad, pravou vzad/vpřed | 1.jpg | - protažení ramen, kloubů a svalů ramenního pletence i svalů zádových |
| - stoj rozkročný  - levá/pravá vzpažit  - zapažmo-připažit  -pravá/levá zapažmo  - kmitání | 2.jpg | - protažení ramenního kloubu, svalů ramenního pletence i svalů zádových |
| - stoj mírně rozkročný-upažit skrčmo-kmitání vzad-upažit-kmitání vzad | 3.jpg | - protažení ramenního kloubu, posílení svalů zádových a svalů ramenního pletence a svalů mezilopatkových |
| - stoj rozkročný-pravá skrčmo vzad, pravá x levá připažit skrčmo vzad  - ruce spojit | 4.jpg | - protažení ramenního kloubu, posílení svalů zádových a svalů ramenního pletence a svalů mezilopatkových |
| - vzpažit pokrčmo  - čelní kruhy předloktí | 5.jpg | - protažení ramenního kloubu, posílení svalů zádových a svalů ramenního pletence a svalů mezilopatkových |
| - vzpažit zapažmo  - kmitání oběma rukama současně nebo střídavě | 6.jpg | - protažení ramenního kloubu, posílení svalů zádových a svalů ramenního pletence a svalů mezilopatkových |