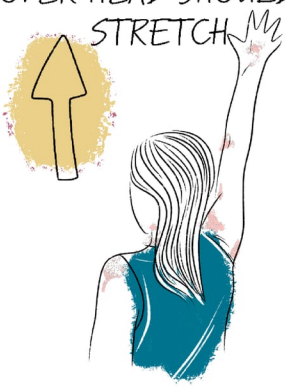


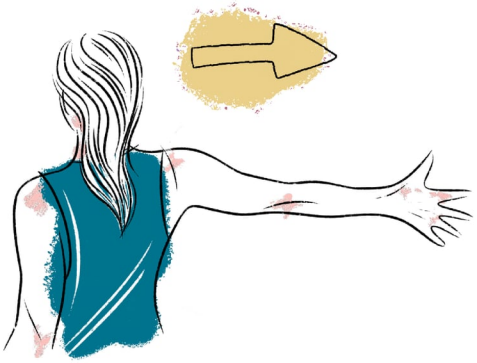
PROTAŽENÍ RAMEN
NEJEN PRO LEZCE

najdi zeď či skálu a na 10 minut se zastav
zabere 600 s (10 x 30s x 2 ruce:)
MADE IN ÁDR

1. OVER HEAD SHOULDER STRETCH



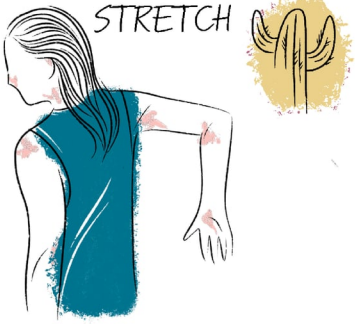
2. WALL CHEST STRETCH



3. LATERAL CROCODILE REACH



4. UPSIDE DOWN CACTUS STRETCH



5. MONKEY TRICEPS STRETCH



6. WALL PRAYER STRETCH



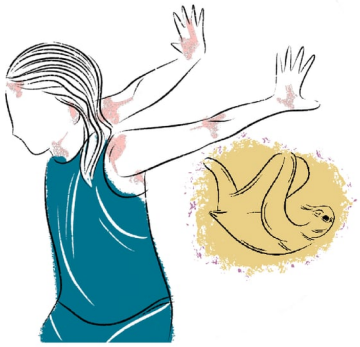
7. W STRETCH



8. WALL DOWN DOG



9. SITTING PEC STRETCH



U VŠECH CVIKŮ MĚJ NATAŽENÉ PRSTY,
V KAŽDÉ POZICI VYDRŽ 30s,
volně dýchej, opakuj nejlépe před a po každém lezení

10. COMPLEX EAGLE STRETCH



pozice můžou jít za sebou třeba takhle:



nebo takhle:



Sestavila Mgr. Pavla Brandová,
fyzioterapeut, www.pbfyzio.cz
Odborný garant MUDr. Tomáš Proček
Ilustrace a grafika Karolina Shipstead
MADE WITH LOVE IN ÁDR, 2020