

Protahování

1. Kotník

1.1 Přední a zevní strana bérce



2. Lýtkové svaly

2.1 Lýtkový sval



3. Stehenní svaly

3.1 Přední strana stehna, flexory kyčle



3.2 Vnitřní strana stehna



3.3 Zadní strana stehna



4. Hýždě

4.1 Velký sval hýžďový



4.2 Střední sval hýžďový – boky



5. Trup

5.1 Břišní svaly



5.2 Zádové svaly



6. Ruce

6.1 Ramena, svaly na lopatce



6.2 Paže



7. Šije

7.1 Svaly šije a krku

