Розтяжка після тренування

По 20–30 секунд, без болю

- [ ] Задня поверхня стегна — нахил до витягнутої ноги
- [ ] Передня поверхня стегна — стоячи, тримаючи стопу
- [ ] Литки — упор у стіну
- [ ] Грудні м’язи — у дверному прорізі
- [ ] Шия — нахили голови вбік
- [ ] Спина — поза «кішка-корова»

> Перед тренуванням краще динамічна розминка: махи, обертання, випади з поворотом.