

## Cvik na podporu krevního oběhu dolních končetin



Posiluje svaly chodidla a bérce.

**Provedení:** základní poloha: lež na zádech, hlava spočívá pohodlně na zemi (podložená overballem). Dolní končetiny v pokrčení přednožmo.

Ploskou chodidla jedné dolní končetiny provádíme masáž bérce na druhé dolní končetině.

Pohyb provádíme tahem od nártu až po koleno. Zpět se vracíme bez dotyku. Po 3-5 opakováních nohy vystřídáme.