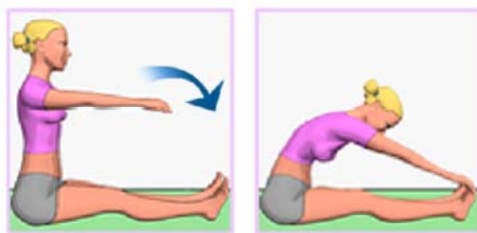


Cvik na harmonizaci dráhy močového měchýře



Procvičuje se zadní strana celé dolní končetiny, svaly podél páteře.

Provedení: základní poloha: rovný sed, paže ve vzpažení.

Provedeme hluboký ohnutý předklon k nataženým dolním končetinám a rukama uchopíme chodidla (místo, kam dosáhneme).

V krajní poloze výdrž a napětí (případně bolest) na zadní straně dolní končetiny prodýcháme.