

Protažení svalů bederní páteře a zadní strany stehen



Protahuje čtyřhranný sval bederní, vzpřimovače páteře a zadní stranu stehen.

Provedení: základní poloha: rovný sed na overballu na okraji židle.

Sunutím hýždí vzad se pánev dostane do tzv. zadního sedu a overball pod stehna.

V tomto sedu provedeme hluboký ohnutý předklon a soustředíme pozornost a dýchání do oblasti bederní páteře, kde pociťujeme napětí. V poloze setrváme do uvolnění napětí.

Cvik opakujeme třikrát.