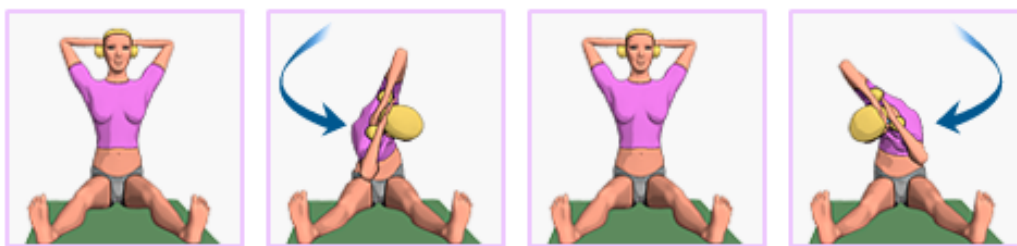


Protažení boční strany trupu a čtyřhranného svalu bederního vsedě



Provedení: základní poloha: rovný sed, paže ve vzpažení vzhůru pokrčmo zkřížmo.

V základní poloze provádíme úklon stranou šikmo dovnitř (loket k opačnému koleni). Při provádění cviku tlačíme kolena k podložce.

Cvik opakujeme pětkrát na každou stranu.