

Cvik na celkové posílení svalů trupu a dolních končetin a protažení svalů zad



Posiluje svaly trupu a dolních končetin a protahuje svaly zad.

Provedení: základní poloha: stoj vzpřímený, paže ve vzpažení, overball svíráme kotníky.

Nejprve provedeme výpon na špičky, ze kterého ve stálém vzpřímeném držení provedeme dřep na špičkách s předpažením.

Plynule přejdeme do dřepu na patách, paže držíme v předpažení.

Překulením zpět na špičky a vzpažením vzhůru se vracíme do stoje ve výponu.

Cvik opakujeme alespoň pětkrát.