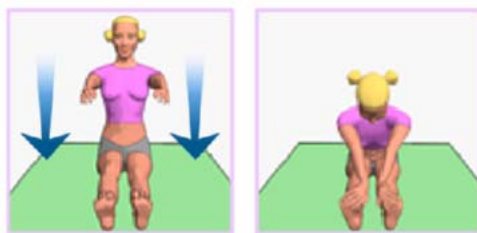


Cvik na harmonizaci dráhy ledvin



Procvičuje se zadní strana dolní končetiny, svaly podél páteře.

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

Provedeme rovný předklon, snažíme se o uchopení chodidel z vnitřní strany, napřímení páteře a hrudník tlačíme ke stehnům. Hlava je v prodloužení trupu.

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