

Uvolnění SI skloubení, svalů pánve



Provedení: základní poloha: rovný sed na overbalu.

Naklopením pánve vpřed se dostaneme do polohy "vysazené pánve". Naklopením pánve vzad pánev podsadíme.

Stejný pohyb provádíme do strany vpravo a vlevo.

Při cvičení se snažíme fixovat hrudník a pohyby provádět pouze v oblasti pánve.