

Protažení svalů dolních končetin a svalů trupu



Protahuje svaly zadní strany dolní končetiny (hamstringy a svaly lýtky).

Provedení: základní poloha: rovný sed, paže ve vzpažení. Tělo by mělo svírat pravý úhel mezi stehny a bedry.

V základní poloze tlačíme kolena k podložce, přitahujeme špičky k nártu (fajfka), a trup zároveň se vzpažením vzhůru protlačujeme vpřed.

Opakujeme alespoň pětkrát.