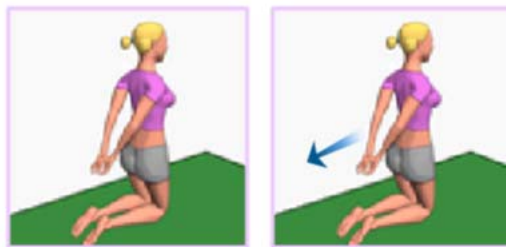


Cvik k harmonizaci dráhy plic



Protahuje svaly horních končetin a hrudníku.

Provedení: základní poloha: rovný stoj nebo klek. V zapažení zaklesneme palce do sebe.

Co nejvýše zapažíme a soustředíme se na nádech do hrudníku, procítíme naplnění plic i celého těla.

Prodýcháme dráhu plic z hrudníku po vnitřní straně paže až k palci.

Cvik opakujeme dvakrát.