

Protažení boční strany trupu vsedě



Protahuje šikmé břišní svaly, m. quadratus lumborum (čtyřhranný sval bederní), paravertebrální zádové svaly.

Provedení: základní poloha: rovný sed, paže ve vzpažení vzhůru pokrčmo zkřížmo.

V základní poloze provádíme úklon stranou (vpravo a vlevo). Při provádění cviku tlačíme kolena k podložce a trup nepředkláníme ani nezakláníme.

Cvik opakujeme pětkrát na každou stranu.