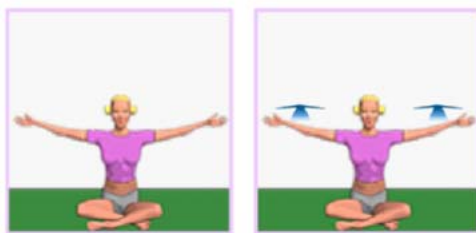


Ochránce srdce



Procvičuje vnitřní stranu paží, svaly páteře, dochází k uvolnění kyčelních kloubů.

Provedení: základní poloha: turecký sed. Paže v upažení a napřímená páteř s držením hlavy temenem vzhůru.

Lehkým tahem horních končetin vzad docílíme protažení vnitřní strany horních končetin až k prostředníku.

Polohu prodýcháme.