

## Cvik k posílení svalů páteře a hýždí



Posiluje svaly zad a dolních končetin.

**Provedení:** základní poloha: vzpor ležmo pokrčmo s oporou o horní úhly lopatek a ramena. Ruce volně podél těla, trup, pánev, stehna v jedné rovině.

V základní poloze provádíme přednožení a vytažení dolní končetiny, střídavě levou a pravou.

Cvik opakujeme 10 krát na každou stranu.