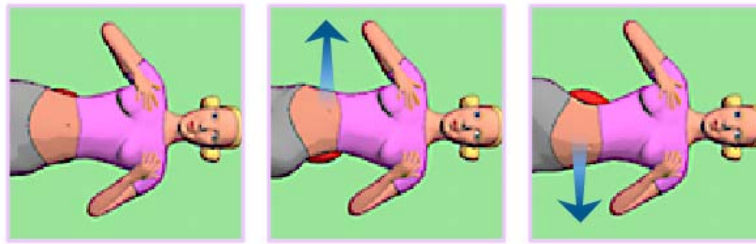


## Uvolnění svalů bederní páteře



Uvolňuje svaly bederní páteře.

**Provedení:** základní poloha: vleže na zádech, overball pod výše uvedenými místy.

Pohybem trupu vpravo a vlevo na overballu masírujeme výše uvedené svaly zad.

Cvik provádíme po dobu, po kterou je nám to příjemné.