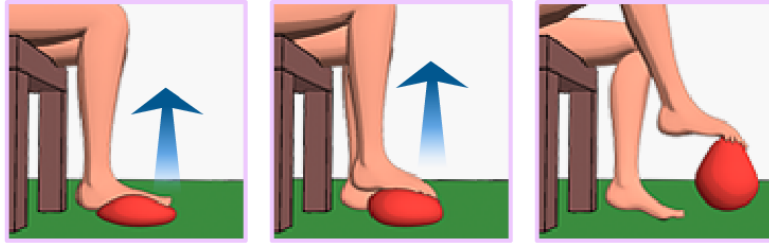


Cvik na posílení svalů nožní klenby



Posiluje svaly příčné a podélné nožní klenby.

Provedení: základní poloha: sed na židli. Cvičící noha položena klenbou na overalu.

Propnutím špičky nohy a aktivací svalů klenby nohy uchopíme overbal pod špičku nohy.

Overbal nadzvedneme, chvíli podržíme a položíme

Cvik opakujeme 5 krát na obě nohy.