

Cvik na rozezhřátí a protažení svalů trupu a horních končetin



Protahuje svaly svaly trupu a horních končetin.

Provedení: základní poloha: rovný sed na židli.

Overball uchopíme jednou rukou a obloukovitým pohybem si ho přendáváme z jedné ruky do druhé pod židli.