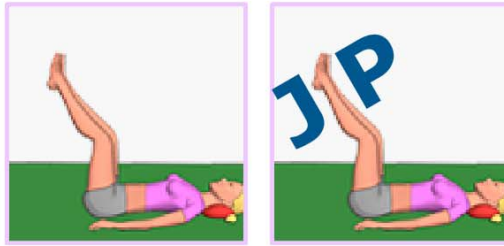


Cvik na posílení svalů břicha a dolních končetin



Posiluje svaly břicha a dolní končetiny.

Provedení: základní poloha: leh na zádech, bedra přitisknutá na podložku, dolní končetiny mírně pokrčeny v kolenou a vůči trupu do pravého úhlu. Chodidla, kotníky u sebe.

Pohybem dolních končetin píšeme psacím písmem alespoň 5 krát svoje jméno a příjmení nebo 10 krát iniciály jména.