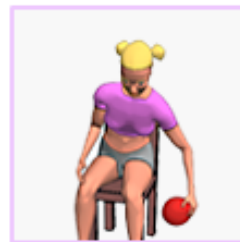
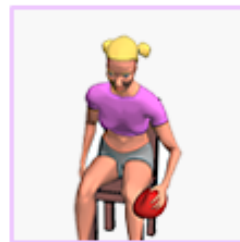
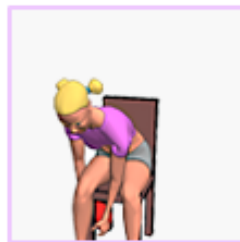
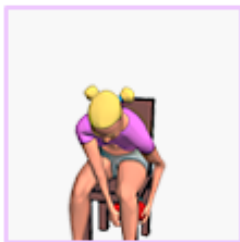


Cvik na rozezhřátí a protažení svalů trupu a horních končetin, uvolnění páteře do rotace (02)



Protahuje svaly trupu, páteře 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 a proplétáme mezi předníma nohama židle po dráze ležaté osmičky.