

Cvik na harmonizaci dráhy tlustého střeva



Protahuje svaly horních končetin a boční strany těla.

Provedení: základní poloha: široký stoj rozkročný. Vodorovný předklon, ruce v zapažení spojíme propletením prstů a přiložením ukazováčků k sobě.

Soustředíme se na výdech a uvolnění horních a dolních končetin na zevní straně.

Cvik opakujeme dvakrát.