

Protažení v tvaru obráceného písmene V



Procvičuje se celá zadní strana dolní končetiny.

Provedení: základní poloha: vzpor stojmo s oporou o dlaně (tělo vytváří obrácené písmeno V).

Z hlubokého ohnutého předklonu ručkujeme vpřed až cca 1 metr od chodidel.

Protlačíme paty do podložky a zároveň tlačíme hrudník ke stehnům a snažíme se vyrovnat záda tak, aby hlava byla v prodloužení trupu, páteř vyrovnaná a kříž tlačíme šikmo vzhůru ke stropu.

V poloze setrváme a prodýcháme ji až do uvolnění napětí na zadní straně dolní končetiny. Cvik opakujeme 3 krát.