

Cvik k protažení vnitřní strany stehen a protažení páteře



Protahují se svaly vnitřní strany dolní končetiny.

Provedení: základní poloha: rovný sed roznožný, kolena volně protažená k zemi, špičky jsou v prodloužení bérců, nevytáčíme je do stran. Ruce jsou opřeny dlaněmi před tělem.

S rovnými zády provádíme postupně mírný (až hluboký) předklon mezi roznožené dolní končetiny.

Cvik provádíme jen do pocitu tahu na vnitřní straně dolní končetiny, necvičíme do bolesti, pocit napětí se snažíme dýcháním uvolnit.