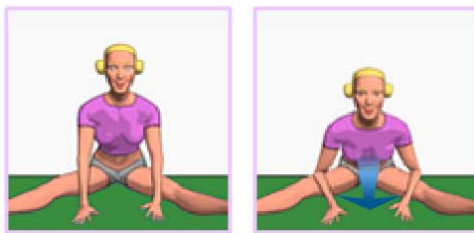


Cvik na harmonizaci dráhy jater



Protahuje svaly na vnitřní straně dolní končetiny.

Provedení: základní poloha: sed roznožný, záda a trup rovně, horní končetiny protažené, dlaněmi na zemi.

Postupně se stále napřímenou páteří ručkujeme dlaněmi vpřed. Cvik provádíme jen do pocitu jemného pnutí a bolesti na vnitřní straně dolní končetiny.

V této poloze setrváme alespoň 8 vteřin a polohu prodýcháme.