

Cvik na protažení boční strany trupu



Protahuje svaly boční strany trupu (šikmé břišní svaly, pilovitý sval přední a zadní, čtyřhranný sval bederní a široký sval zádový).

Provedení: základní poloha: rovný sed nebo stoj, overball držíme mezi dlaněmi ve vzpažení.

Provádíme střídavě úklony stranou vlevo a vpravo. V konečné poloze vždy setrváme a prodýcháme.