

Cvik na podporu žilního oběhu a nožní klenby



Posiluje svaly klenby nohy, svaly v oblasti bérce a lýtka a svaly břišní.

Provedení: základní poloha: leh na zádech, nohy pokrčené v přednožení, cca 90° vůči trupu. Chodidla spojená patou a špičkou tak, aby plosky nohy vytvářely „okénko“.

V základní poloze chodidla překlápíme vpravo a vlevo, přičemž stále udržujeme otvor mezi ploskami chodidel.

Cvik opakujeme 5 krát na každou stranu.