

Cvik „Motýlek“



Dochází k uvolnění kyčelních kloubů a protažení svalů na vnitřní straně stehna.

Provedení: základní poloha: sed pokrčmo roznožný, chodidla spojíme přiložením k sobě.

Prsty rukou obejmeme chodidla a přitáhneme co nejbližší k hýždím.

V této pozici uvolněně kmitáme kolena nahoru a dolů.

Cvik opakujeme cca půl minuty.