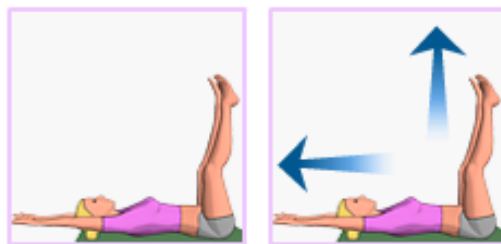


Protažení páteře a svalů dolních končetin vleže



Cvik protahuje dolní končetiny, páteř a posiluje břišní svaly.

Provedení: základní poloha: leh na zádech, paže ve vzpažení, dolní končetiny v přednožení do pravého úhlu vzhůru ke stropu.

V základní poloze paže protahujeme do dále a dolní končetiny s propínáním kolen vzhůru.

Cvik opakujeme třikrát.