

## Cvik na posílení čtyřhlavého svalu stehenního



Posiluje čtyřhlavý sval stehenní.

**Provedení:** základní poloha: rovný sed na židli, overball držíme mezi stehny.

Izometrickou kontrakcí stehenních svalů stlačujeme overball.

Cvik opakujeme alespoň ve dvou sériích po patnácti opakováních.