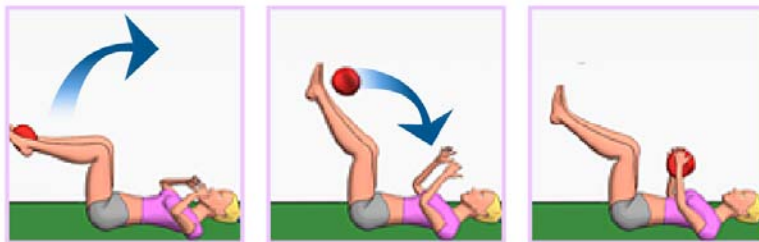


Cvik na celkové posílení svalstva trupu a dolních končetin



Posiluje svaly svaly dolních a horních končetin, svaly břicha a trupu.

Provedení: základní poloha: leh na zádech, dolní končetiny volně pokrčené nad zemí, overball držíme mezi kotníky.

Pohybem holení vpřed vyhodíme overball do vzduchu a chytíme jej do rukou a opět vyhodíme a zachytíme kotníky.

Cvik opakujeme do pocitu únavy.