

Cvik na posílení svalů stehna a zlepšení celkového držení těla



Procvičuje se čtýřhlavý sval stehenní, vnitřní svaly stehna, svaly lýtky.

Provedení: základní poloha: stoj spojný, overball držíme nad koleny mezi dolní částí stehen. Horní končetiny v předpažení.

Přejdeme do výponu na špičkách, ze kterého plynule přecházíme do podřepu na špičkách. Při provádění cviku by overball neměl spadnout.

V podřepu chvíli setrváme za stálého tlaku stehen do overballu několikrát zapérujeme dolů a zpět vzhůru.