|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | PROTAHOVÁNÍ POSTURÁLNÍCH A POSÍLENÍ FÁZICKÝCH SVALŮ | Účel cviku |
| - leh pokrčmo- zvedat trup- rukama dotknout kolen a zpět | 1.jpg | - posílení břišního svalstva |
| - vzpor klečmo- zanožit pravou/levou- mírné hmity v zanožení | 2.jpg | - posílení hýžďových svalů |
| - sed skřižný skrčmo- otáčení trupem do stran | 3.jpg | - protažení zádového svalstva, břišního svalstva |
| - stoj mírně rozkročný- upažit mírně levou/pravou- dlaň zapřít o stěnu- pohyb trupu dopředu | 4.jpg | - protažení ramenních svalů |
| - leh na zádech pokrčmo- nohy za hlavu- snažíme se položit kolena na podložku | 5.jpg | - protažení svalů zad (křížové a bederní oblasti) |
| - sed roznožný- hluboký předklon- ruce uchopí kotníky | 6.jpg | - protažení celé páteře a zádových svalů |