|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | CVIKY NA UVOLNĚNÍ DOLNÍCH KONČETIN | Účel cviku |
| - stoj na levé/pravé noze u zdi- předpažit- levou/pravou komíhání nohou v čelní rovině | 1.jpg | - uvolnění kyčelního kloubu |
| - vzpor klečmo- střídavě levou/pravou zanožit povýš | 2.jpg | - uvolnění kyčelního kloubu |
| - stoj mírně rozkročný- váha na jedné noze- kroužení nártem, lýtkovou části, celou dolní končetinou | 3.jpg | - uvolnění lýtkového, stehenních a kyčelních svalů |
| - leh na boku- pravou vzpažit- levou skrčit předpažmo zevnitř- unožit nohou | 4.jpg | - uvolnění kyčelního kloubu protažení vnitřní části stehen |
| - vzpor klečmo- zvednout pánev do vzporu ležmo vysazeně na nártech | 5.jpg | - protažení hlezenního kloubu |
| - leh, vzpažit- přednožit levou/pravou- střídavě propínat a uvolňovat nárt | 6.jpg | - protažení hlezenního kloubu |