|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |