|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | PROTAHOVÁNÍ SVALSTVA POSTURÁLNÍHO 2 | Účel cviku |
| - vzpor klečmo-mírně prohnuto  - prohýbání páteře  - prohnutí-výdech  - vydutí-nádech | 7.jpg | - cvik uvolňuje bederní páteř a procvičujeme její pružnost |
| - leh na břiše-nohy skrčmo-hmitání do všech stran  - leh na břiše | 8.jpg | - uvolnění lýtkové části nohy |
| - stoj spatný, skrčit přednožmo pravou  - předpažit levou současně  - stoj spatný | 9.jpg | - cvik má pozitivní účinek na koordinaci a rovnováhu |
| - leh – nohy pokrčmo, vytřepat, zároveň předpažit, vytřepat a uvolnit  - leh – nohy pokrčmo | 10.jpg | - uvolnění horní, dolní končetiny současně |
| - vzpor klečmo vysazeně – vzpor klečmo prohnutě  - vzpor klečmo | 11.jpg | - uvolnění bederní oblasti páteře a oblasti křížové kosti |
| Podpor na předloktí klečmo vysazeně – podpor na předloktí klečmo prohnutě  - podpor na předloktí klečmo | 12.jpg | - uvolnění bederní oblasti páteře a oblasti křížové kosti |