|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | UVOLŇOVACÍ A ROVNOVÁŽNÉ CVIKY | Účel cviku |
| - stoj spatný- unožit levou / pravou- protřepat- stoj spatný | 6.jpg | - uvolnění dolních končetin |
| - stoj mírně rozkročný- připažit- třepáním uvolnit horní končetiny | 5.jpg | - uvolnění horních končetin |
| - stoj na pravé /levé- unožit levou / pravou- kroužení levou vzad- paře v upažení | 4.jpg | - procvičování rovnováhy |
| - vzpor klečmo u lavičky čelně – ruce se opírají o lavičku Pohyby pánví vpřed / vzad | 3.jpg | - protažení oblasti bederní páteře |
| - vzpor klečmo- prohnout x vyhnout páteř | 2.jpg | - protažení hrudí páteře |
| - sed skrčmo – uchopit nohy za kotníky- přednožit – výdrž 5s - sed skrčmo | 1.jpg | - rovnovážný cvik- protažení dolních končetin |