|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | CVIKY UVOLŇOVACÍ A ROVNOVÁŽNÉ | Účel cviku |
| - leh skrčmo  - upažit dolů  - protřepat dolní končetiny | 1.jpg | - uvolnění lýtkového a stehenního svalstva |
| - leh skrčmo  - zvednout a protřepat dolní končetiny | 2.jpg | - uvolnění lýtkového a stehenního svalstva |
| - leh přednožit pokrčmo  - upažit  - postupně pomalu otáčet hlavu k jedné straně  - současně pánev ke straně druhé | 3.jpg | - uvolnění a protažení páteře |
| - stoj na pravé/levé  - levá/pravá noha přednožena skrčmo  - přecházíme z předpažení do zapažení | 4.jpg | - koordinace a rovnováha těla |
| - sed roznožný  - rukama chytíme prsty u nohou | 5.jpg | - rovnovážný cvik |
| - vzpor klečmo  - zanožování/vzpažování současně levou nohou x pravou rukou  - střídáme levá/pravá | 6.jpg | - rovnovážný cvik |