|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | PROTAHOVÁNÍ SVALSTVA POSTURÁLNÍHO | Účel cviku |
| - sed zkřižný skrčmo  a) předklon hlavy  b) předklon hlavy vlevo/vpravo  - sed zkřižný skrčmo | 1.jpg | - protažení a posílení ohybače hlavy |
| - vzpor stojmo, podřepmo pravou prohnutě  - vzpor stojmo podřepmo pravou | 2.jpg | - protažení trojhlavého lýtkového svalu |
| - leh-nohy skrčmo  - zvedání těla do krajní polohy | 3.jpg | - posílení přímého svalu břišního a svalu zevního šikmého břišního |
| - vzpor stojmo-skrčmo pravou na žebřiny  - přitahování k žebřinám | 4.jpg | - protažení trojhlavého lýtkového svalu a svalu čtyřhlavého steheního |
| - leh-skrčmo pravou přednožit  - leh-pravou přednožit s chycením kotníku rukou-leh | 5.jpg | - protažení dvouhlavého svalu stehenního a svalu čtyřhlavého stehenního |
| - leh na břiše-pravou skrčmo zanožit  - leh na břiše | 6.jpg | - posílení, protažení kyčelních svalů |