

ABY TĚLO NEBOLELO

KOMPENZAČNÍ POHYBOVÝ REŽIM PŘI DLOUHODOBÉM STÁNÍ



Vzpřímený stoj (chodidla na šířku boků, propnutá kolena)



Dlaně položené na bedra (prsty směřují dolů)

UVOLNĚNÍ BEDER V ZÁKLONU

Účinky cviku:
uvolnění bederní páteře



Mírný záklon (propnutá kolena, hrudník a pohled směřují ke stropu, ruce tlačí bedra dopředu), **výdrž cca 5 sekund v pozici** (pravidelné dýchání)



Návrat do výchozí polohy a opakování cviku

Naskenováním QR kódu přehrajete video

