



Strečink - svaly nártu a kotníku - 1. - vsedě

Sedněte si, dejte si jednu nohu přes druhou. Jednou rukou si přidržíte holeň a druhou rukou chyťte prsty u nohou. S výdechem přitahujte špičku chodidla k tělu.

Strečink - svaly nártu a kotníku - 2. - vestoje

Jednu nohu předsuneme před druhou, mírně ji pokrčíme v koleni a opřeme se horní stranou prstů o podlahu. Přeneseme váhu těla dopředu a s výdechem mírně tlačíme koleno dolů a vně.



Strečink - svaly nártu a kotníku - 3. - vkleče

Klekněte si, nártu opřete o podlahu. S výdechem pomalu dosedněte na paty. Cvik zatěžuje kolenní vazy - pokud s nimi máte problémy, tento cvik raději neprovádějte!



Strečink - svaly nártu a kotníku - 4. - vsedě II.

Sedněte si. Dejte jednu nohu přes druhou. Jednou rukou přidržíte nohu za holeň. Druhou rukou chytněte prsty a s výdechem pomalu přitahujte malíkovou hranu chodidla k tělu.