



Strečink - svaly prstů nohou - 1. - vsedě

Sedněte si. Jednu nohu si pokrčenou v koleni opřete o druhou nohu. Jednou rukou si přidržte kotník, druhou obejměte prsty. S výdechem tlačte prsty rukou směrem k chodidlu.



Strečink - svaly prstů nohou - 2. - vestoje

Jednu nohu předsunete, pokrčíte v koleni. Prsty "srolujete" tak, že se opíráte horní stranou prstů o podlahu. S výdechem přenášejte váhu na předsunutou nohu. Koleno zlehka tlačíme dolů.