



Strečink - svaly chodidel - 1. - přitahování prstů

Sedněte si. Levou nohu si kotníkem opřete o koleno pravé nohy. Levou rukou při výdechu přitahujte prsty k holeni. Pravá ruka přidržuje patu.



Strečink - svaly chodidel - 2. - pokrčení nohy

Jednu nohu předsuneme a pokrčíme v koleni. Opřeme se rukama o stehno a tlačíme nohu dolů - proti bříškům prstů předsunuté nohy. S výdechem zatlačte koleno směrem dopředu a dolů.



Strečink - svaly chodidel - 3. - opírání o zeď

Postavte se čelem ke zdi. Jednu nohu více vpřed. Opřete se rukama o zeď. (Ruce mohou být i mírně pokrčené v loktech.) S výdechem zvedejte patu, váhu přeneste na prsty. Koleno tlačte mírně dolů a dopředu.

Strečink - svaly chodidel - 4. - vkleče na čtyřech

Klekneme si, dáme ruce na zem před sebe. Chodidla zapřeme o prsty. S výdechem tlačíme mírně hýždě dozadu a dolů.

