

BRUCHO



Vykonávate skracovačky a zároveň sa aj vytáčate lakt'om smerom k opačnému kolenu. Cvik odcvičte najprv na jednej strane a potom na strane druhej. Opakujte 15x!



Cvik vykonávate vytáčaním trupu s lakt'ami stále k opačnému pokrčenému kolenu. Lopatky s lakt'ami ako aj nohy udržiavate neustále zodvihnuté nad podložkou.



Z tejto polohy sa pohybujeme len 2-3cm dopredu a späť. Opakujeme 20x!!