

ABY TĚLO NEBOLELO

KOMPENZAČNÍ POHYBOVÝ REŽIM PŘI DLOUHODOBÉM STÁNÍ



Stoj čelem k pracovní ploše (prostor pro předklon),
propnutá kolena



Předklon –
natažené ruce,
rovná záda, krční
páteř protažená
(plynule navazuje
na narovnaný
trup), **hrudník**
tlačen dolů,
hýždě dozadu

PROTAŽENÍ V PŘEDKLONU

Účinky cviku:
cvik protahuje prsní,
zádové a hýžďové svaly



Výdrž 10 sekund
v pozici
(s výdechem
hrudník tlačení
dolů k zemi)



Návrat do výchozí polohy
a opakování cviku

Naskenováním QR kódu
přehrajete video

