

SED

Správný sed: Kolena od sebe trochu víc než je šířka pánve, špičky v ose stehen, pánev mírně naklopená dopředu, hrudník a temeno hlavy (NE bradu) vytahujeme nahoru jako kdybychom rostli.



CVIK Č.1

Začínáme dynamickým sedem: ohnuté držení těla - narovnáвам.



Aktivní pohyb krční páteře do předklonu

Aktivní pohyb krční páteře do úklonu

Aktivní pohyb krční páteře do rotace

