

VARIANTA

IV

TÉMA - POHYB/MOBILITA



- práce s pěnovým válcem
- pozice ve stoji - rotace trupu
s cílem zapojit svaly v oblasti
hrudníku / trupu / kyčlí / chodidel
- pozice v „kyčelním dybu“ přechod
dopředu
- modifikace s oporou o lavici