TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

**TV\_1\_07**

**Pracovní list**

**Téma: Protažení podkolenních svalů**

Zpracovala: Mgr. Alena Havlíková

07. Protažení podkolenních vazů

Z.p. ( základní poloha) leh na zádech, nohy pokrčmo mírně roznožené, opřené chodidly o podložku, paže podél těla – obr. 1



přednožit napjatou levou (pravou) nohu, přitáhnout špičku (fajfka) - obr.2



zpět do základní polohy (obr.1 )



Cvik provádíme pomalu, opakujeme asi 10x, střídáme levou a pravou nohu, bedra jsou stále přitisknuta k podložce

Chybné provedení

* neprotažení dolní končetiny
* zvedání beder z podložky