

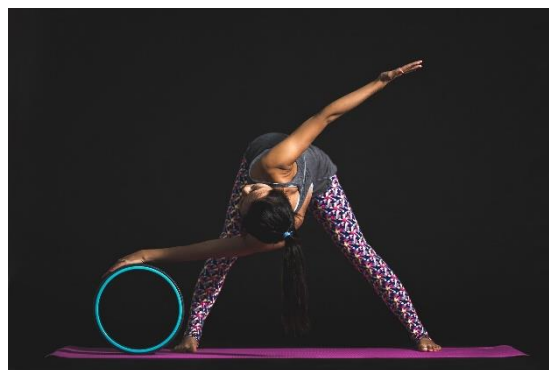
Kompenzační cvičení/strečink a stabilizace

Vyučující: Mgr. Iva Veberová

Rozvrh: čtvrtek 9:30-10:30

Anotace:

- protahování zkrácených svalů
- posilování ochablých svalů
- mobilizační cvičení
- dechová cvičení (brániční dýchání)
- relaxace
- cvičení pro správné držení těla
- balanční cvičení



S sebou: sportovní oblečení (cvičíme bez bot)

Kompenzační cvičení pozitivně ovlivňuje fyzický i psychický stav organismu.