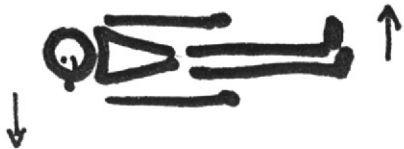


# Paraspinální svaly

## Posilování vzpřimovačů zad

Vždy otáčíme HLAVU a NOHY zaráz, ale přitom diagonálně na opačnou stranu.

1. Nohy jsou natažené, jsou úplně u sebe a začnem se přetáčet.



2. Nohy jsou 15-20cm od sebe.



3. Nohy jsou překřížené u kotníku.



4. Nohy jsou nad sebou-achylovka je mezi palcem a prsteníčkem.



5. Ploska jedné nohy je opřená o koleno-pak vyměníme.



6. Nohy jsou pokrčené v koleni a úplně u sebe.



7. Nohy jsou pokrčené asi 10-20cm od sebe.



8. Nohu přehodíme přes koleno-jako u kafe.



9. P-noha je pokrčená v koleni, ploska L-nohy je položena na koleno P-nohy.



10. Nohy jsou pokrčené, u sebe a ve vzduchu.



11. Ruce spojíme pod koleno a přetáčíme se celým tělem.



12. Podsadíme pánev a pomalu rolujeme obratel po obra od kostrče až po lopatky,-výdrž a zase zpět.



13. Ruka jde silou proti hlavě.



14. Ruka tlačí na spánek a hlava zase do ruky-zaráz.



15. Obě ruce tlačí proti čelu.



16. Propletené prsty rukou dáme v týl a hlava tlačí proti rukám.



17. Na rovnováhu - vytažení z pasu (P-noha a L-ruka) a vystřídát.

