

**BĚŽECKÁ ROZCVIČKA**

Cvičte po zahřátí, před během, v rámci rozcvičení před náročnými tréninky

- 1/ kotník - stoj na špičce a kroužení kotníkem na obě strany 10x
- 2/ zadní část stehna - skrčení přednožmo ve stoji a výstup na špičku druhé nohy 10x
- 3/ přední část stehna - skrčení zánožmo ve stoji jedno nož 10x
- 4/ kyčel - výpad vpřed 10x
- 5/ kyčel - kroužení nohou v kyčli s pokrčenou nohou v koleni, zezadu, nahoru, vpřed a dolů 10x
- 6/ ramena - kroužení paží v ramenou s poskokem 10x
- 7/ páteř - běh stranou s rotací paží proti směru trupu 10m

