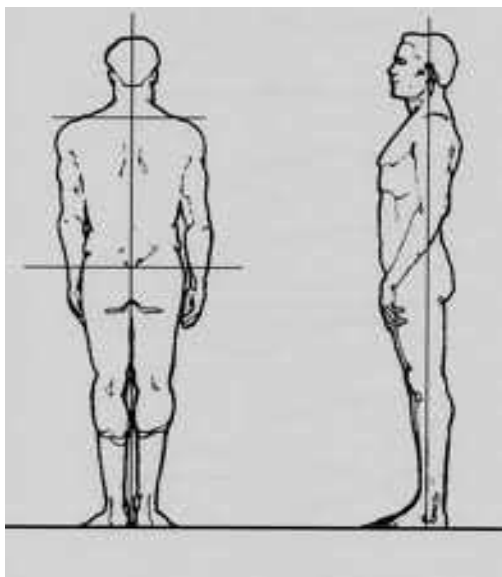
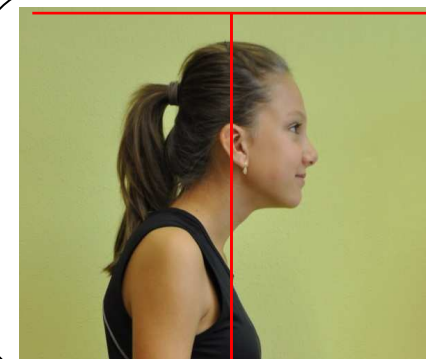
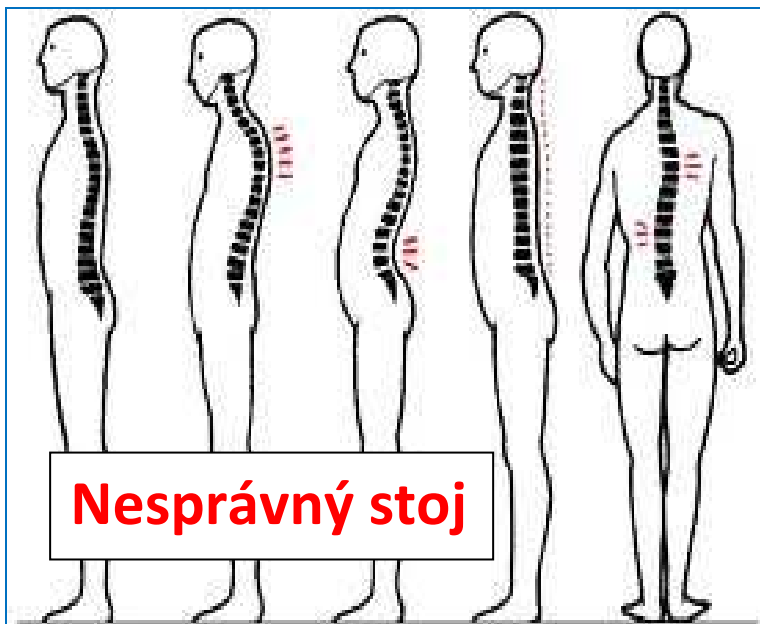


Správný stoj



- ▶ Minimální svalová aktivita
- ▶ Vyvážené postavení mezi jednotlivými částmi těla



- ▶ Rozložení tlaku působícího na kloubní plochy je nevyvážené
- ▶ To vede k narušení stability a k potížím

Sed na patách



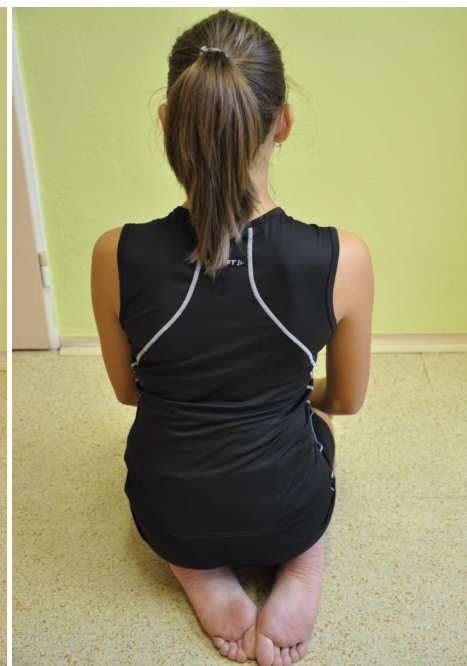
Sed na špičkách



Pánev rovně



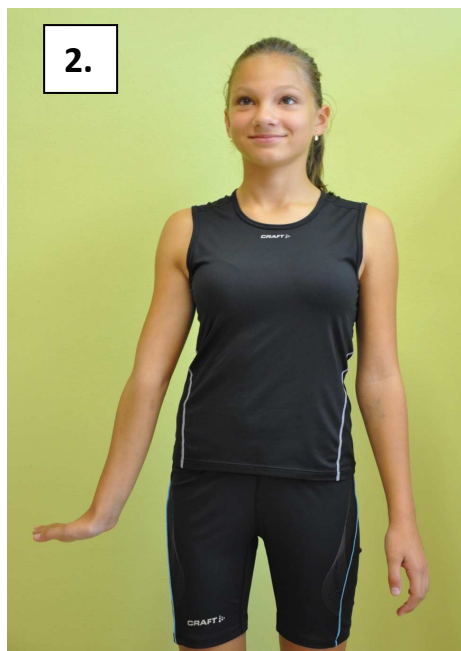
Pánev sešikmená



1.



2.



3.



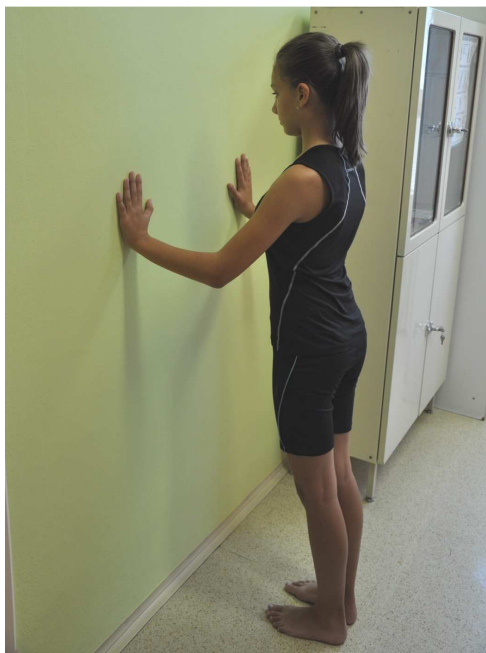
Protažení pro zdravé nohy

Protažení pro zdravé ruce (1,2,3)

Mobil a bolesti ramene



Stabilizace lopatek



Správně pod deštěm

