

## Poloviční rolování páteře na overballu

<https://fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni/polovicni-rolovani-patere-na-overballu>



**Posadte** se napřímeně.

**Pokrčte** nohy v kolenou a v kyčlích.

Ruce **předpažte**, dlaně směřují k sobě.

Overball **dejte** na podložku do oblasti křížové kosti.



**Rolujte** páteř od posledního obratle, jako byste se chtěli položit.



**Postupujte**, až do kontaktu overballu s dolní hrudní páteří (úhel je více než 90°C).



sedu.  
Zopakujte.

Pomalu se **vracejte** obratel po obratli do

