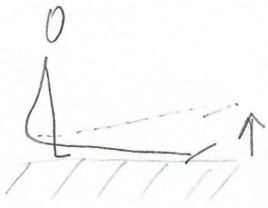
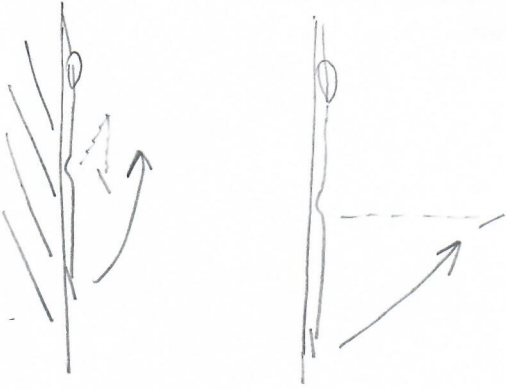


VZNOŠY



- ⇒ napravit sedmo
- ⇒ zvedat ruky
- ⇒ čím ješ sun bliž k chodidlu, sedm je to tešše!



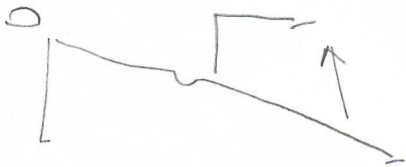
VZPOR VZADU LEŽMO - PŘEDNOŽIT PL



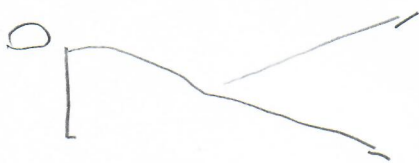
výdř



opakovane pokrēt přednožmo - přinožēt



výdř pokrēt přednožmo
(postupně prodlužovat)



opakovane přednožovat - přinožēt

výdř (- n)