

Číslo cviku	Popis cviku	Dávkování	Obrázek
1)	mírný stoj rozkročný, ruce v bok, půlkruhy hlavou vlevo/vpravo	6x6	
2)	klek úložný pravou - vzpažit, úklon vpravo, hluboký ohnutý předklon a úklonem vzpřim, totéž opačně	6x6	
3)			
4)			
5)			
6)			

7)			
8)			
9)			
10)			
11)			
12)			

13)			
14)			
15)			
16)			
17)			
18)			

19)			
20)			

Statický strečink

Číslo cviku	Popis cviku	Dávkování	Obrázek
1)	stoj rozkročný, pravou vzpažit skrčmo, dlaň na levý spánek, mírným tlakem úklon hlavy vpravo, výdrž, totéž opačně	4x4	
2)			
3)			
4)			
5)			

6)			
7)			
8)			
9)			
10)			

Podpis studenta