

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)			

<b>7)</b>			
<b>8)</b>			
<b>9)</b>			
<b>10)</b>			
<b>11)</b>			
<b>12)</b>			

<b>13)</b>			
<b>14)</b>			
<b>15)</b>			
<b>16)</b>			
<b>17)</b>			
<b>18)</b>			

<b>19)</b>			
<b>20)</b>			

#### Statický strečink

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

<b>6)</b>			
<b>7)</b>			
<b>8)</b>			
<b>9)</b>			
<b>10)</b>			

Podpis studenta