

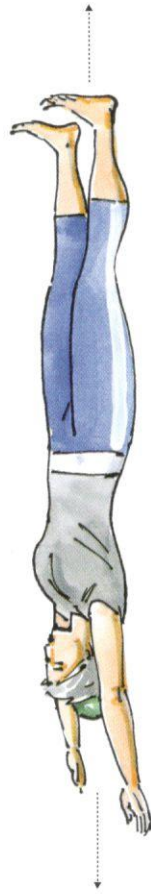
13.

Obě kolena současně přitáhněte k břichu a pohybujte nohama jako na kole, přičemž je jedna noha natažená nahoru.



14.

Vzpažte a protahujte se za rukama a za nohama současně, snažte se neprohýbat v bedrech.



15.

Pokrčte nohy – oběma rukama přitáhněte kolena k břichu a vydržte v protažení.



**NA BOKU** – spodní noha je mírně pokrčená, horní ruka se opírá před tělem.

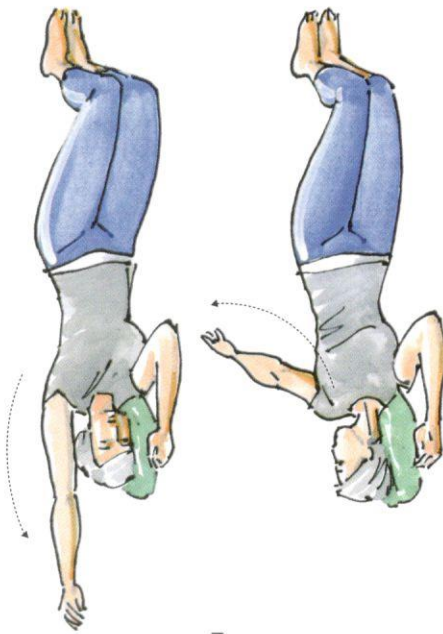
1.

Horní nohu pokrčte k břichu a pak protáhněte za sebe.



2.

Nataženou horní ruku předpažte, zapažte a podívejte se za ní.



3.

Horní nohu unožte a položte zpět.

