

NA BŘÍŠE –

ruce i nohy jsou nataženy.

1.

Zvedněte levou ruku a levou nohu nad podložku, pak je vystřidejte.



2.

Zvedněte pravou ruku a levou nohu nad podložku, pak je vystřidejte.



VZPOR KLEČMO –

rovná záda, hlava je v prodloužení trupu.

1.

Vyhřbte záda s výdechem a s nádechem je lehce prohněte – tzv. kočka.



2.

Ukloněte trup vpravo s výdechem a s nádechem jděte zpět, opakujte na druhou stranu.



3.

Střídavě uklanějte trup a podívejte se na paty, a nádechem se narovnejte.

