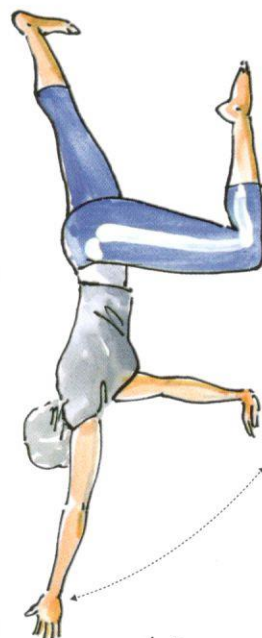


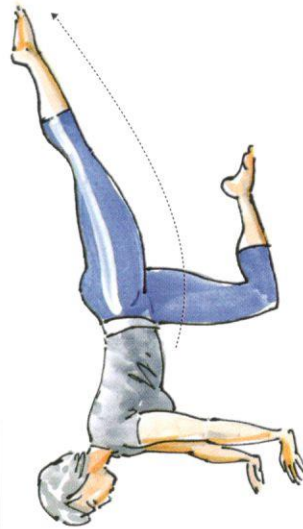
S nádechem upažte ruku a podívejte se na ni, s výdechem jděte zpět.

4.



S nádechem současně vzpažte ruku a zanožte protilehlou nohu, s výdechem položte. V případě nestability zvedejte pouze jednu končetinu.

5.



Přitáhněte koleno k břichu a pak švihem zanožte a vystrčte končetiny.

6.



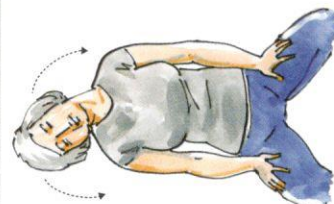
Posad'te se na paty a pomalu suňte ruce po podložce vpřed do maximálního protažení.

7.

**SED** – začínáme od hlavy, ruce podél těla, plošky jsou na podložce, kolena a kyčle jsou přibližně v pravém úhlu, kolena mírně od sebe.



1. Otáčejte hlavu doprava a doleva.



2. Uklánějte hlavu doprava a doleva (ucho na rameno).

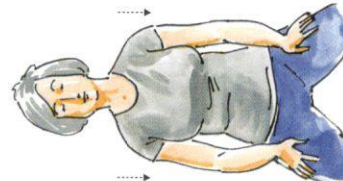


3. S nádechem zvedněte ruku, podívejte se na ni, s výdechem připažte.



4. S nádechem švihnete rukou do upažení a podívejte se na ni, s výdechem připažte.

5. Zvedněte ramena nahoru k uším a stáhněte dolů, zde držte delší dobu.



6. Provádějte kroužky rameny dopředu a dozadu – více kroužků směrem vzad, varianta: dlaně na ramena, kroužky provádíme celými pažemi.

