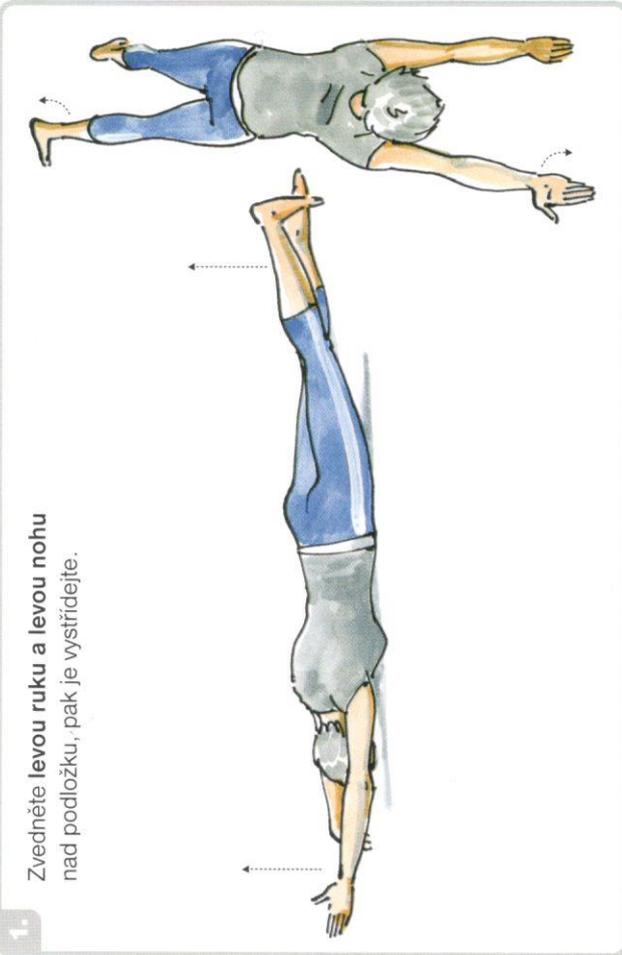
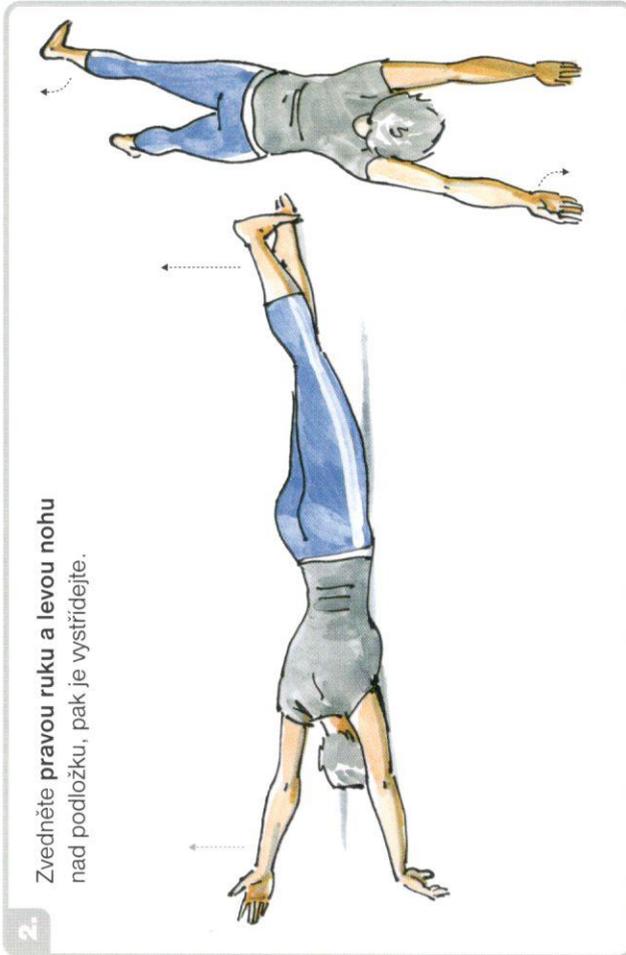


## NA BŘÍŠE –

ruce i nohy jsou nataženy.



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



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

## VZPOR KLEČMO –

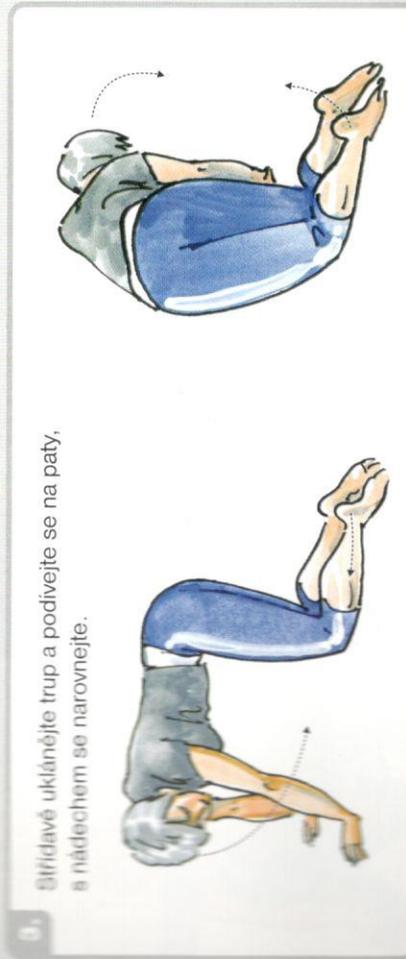
rovná záda, hlava je v prodloužení trupu.



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



Ukloňte trup vpravo s výdechem a s nádechem jejelte zpět, opakujte na druhou stranu.



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