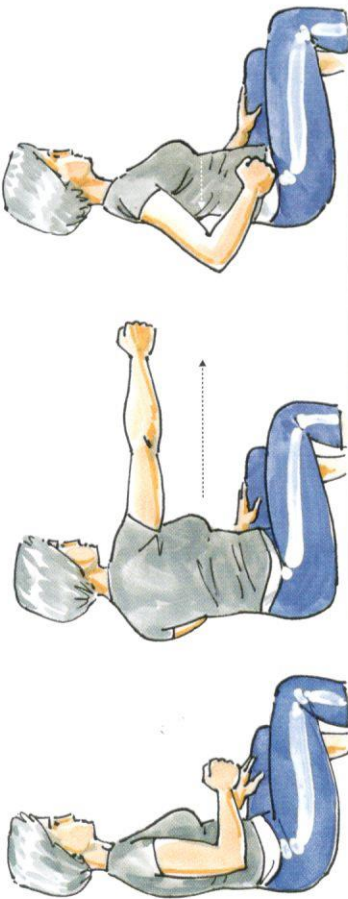


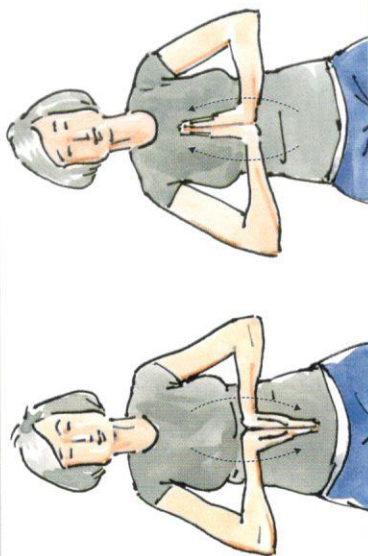
7.

Pokrčte ruku v lokti, pohybem paže vpřed a vzad naznačujeme řezání pilou.



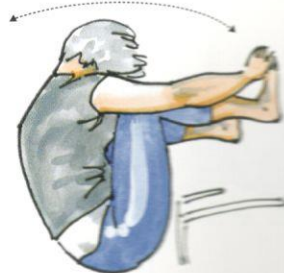
8.

Spojte před tělem ruce dlaněmi k sobě, prsty směřují k bradě, otáčejte rukama od těla a zpět k tělu.



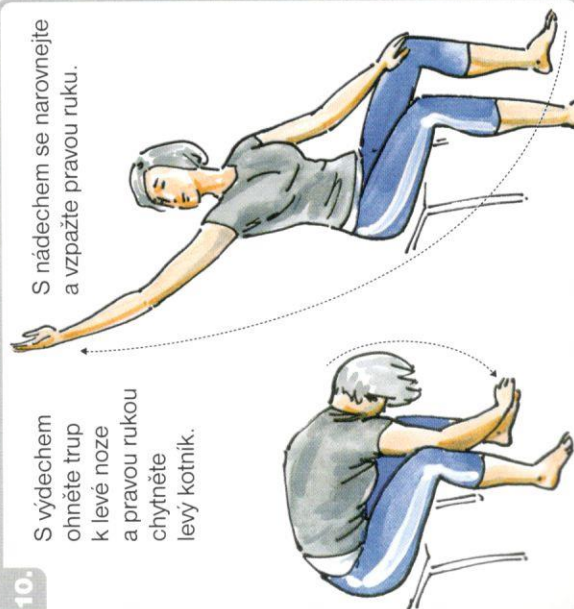
9.

S výdechem se předkloníte k zemi a s nádechem se narovnáte.



10.

S výdechem ohněte trup k levé noze a pravou rukou chytněte levý kotník.



11.

Dlaně jsou na ramenou, a mírným předklonem trupu natáhněte paže vpřed, můžete cítit lehké odlepení hýždí od podložky.



12.

Paže volně podél těla, střídavě švihajte rukama vpřed a vzad.



13.

Spojte ruce za hlavou, a výdechem otáčejte trup do stran a s nádechem vraťte zpět.



14.

Ruce položte na kolena, přeneste váhu lehou na levou hýždí, pravou hýždí a koleno posouvajte střídavě vpřed a vzad, vyměňte strany.

