

1



S nádechem vysuňte ramena k uším.



S výdechem ramena stáhněte od uší a rozšířte je do stran, paže vytahujte z ramen k patám, dlaně vytočte ke stropu a celý hrudník stáhněte dolů k pánvi. Nezaklánějte hlavu.

3



Sunem po podložce upažujte, po celou dobu pohybu vytahujte paže z ramen do dálky.



4

V základní poloze se nadechněte.



S výdechem protlačte dlaně od sebe, vytáhněte paže z ramen do dálky a ramena stáhněte od uší. Neprohýbejte se v bedrech.

2



Paže s propletenými prsty pomalu dávejte za hlavu a zpět. Pravidelně dýchejte, nezvedejte ramena a hrudník k hlavě.

5



Pažemi pokrčenými v loktech opisujte co největší kruhy. Trup nepřeklápějte, nezvedejte rameno.

Cviky pro rameno

6

V základní poloze se nadechněte.



S výdechem přes upažení zapalte, podívejte se za rukou. Nezvedejte kolena od podložky, rameno udržte zasazené do trupu.

7



Kružte rameny, pravidelně dýchejte, záda udržte vzpřímená.

8



S nádechem vytáhněte rameno a paži vzhůru. S výdechem rameno a paži zasuňte dolů do trupu.

9

S výdechem oddalujte dlaně od sebe...



V základní poloze se nadechněte.

...lokty udržte u těla, hrudník neprotlačujte vpřed.