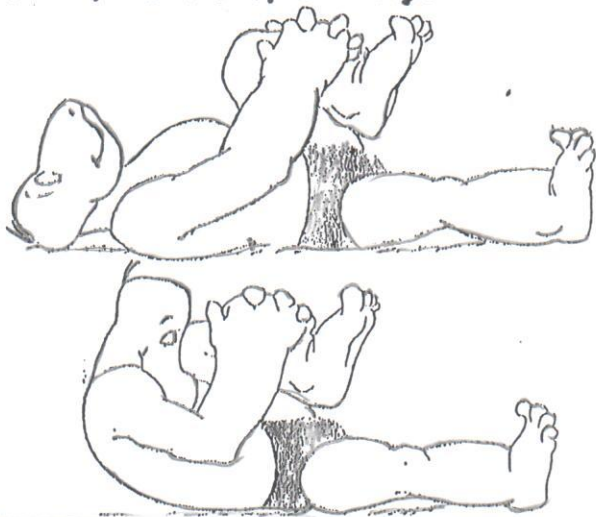


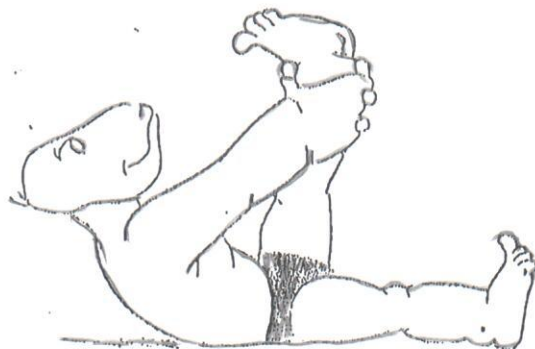
1.

V leže na znak pokrč jednu nohu tak, aby jsi měl koleno na prsou. Protahuj při tažení žela ke kolenu. Při opakování vyměň nohy.



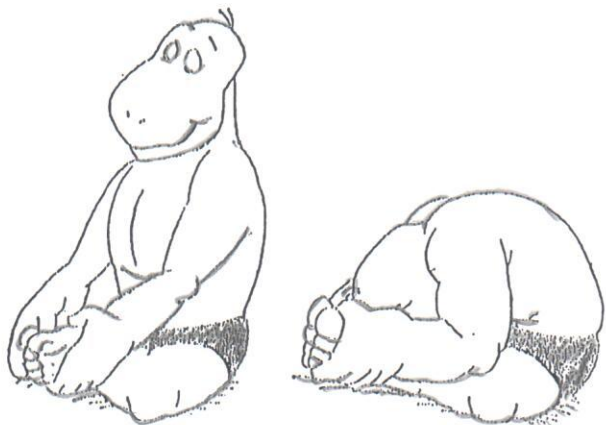
2

V leže na znak zvedni nohu rovně nahoru a uchop ji oběma rukama pod kotníkem. Napjatou nohu přitáhni k hlavě, kolennem k želu. Při opakování vyměň nohy.



3

Posaď se na zem, sepni před sebou chodidla. Postupně přitáhni obě chodidla k tělu a následně polož želo na spojené chodidla předklonem z boků, nikoliv z pasu.



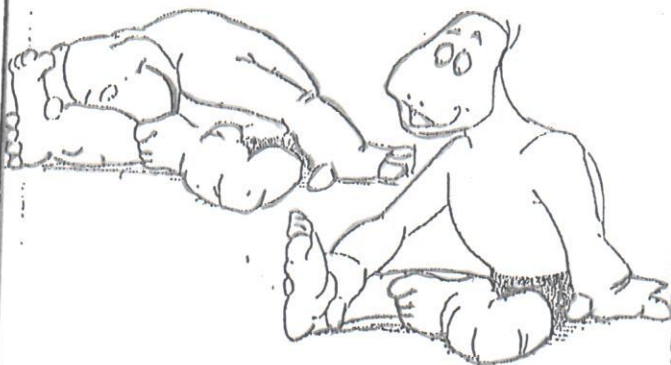
4

Sed' rozkročmo. Pomalu posuň ruce po zemi podél nohou a předkláněj se v bocích. Uchop rukama prsty u nohou a dotkni se bradou země, aniž bys ohnul kolena.



5

Sed' s jednou nohou nataženou vpřed a druhou pokrčenou tak, aby se dotýkala chodidlem vnitřního lýtka. Uchop chodidlo natažené nohy, opačnou rukou se opři nazad a přitáhni želo ke kolenu natažené nohy pomalým předklonem v kyčlech. Neohýbej záda! Při opakování vyměň nohy.



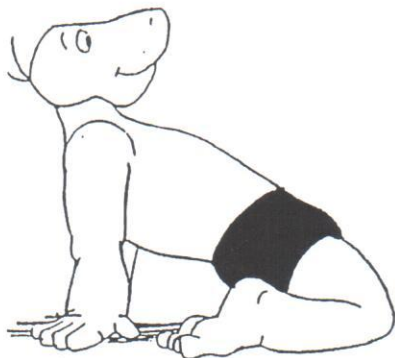
6

Sed' s jednou nohou nataženou vpřed a druhou pokrčenou tak, že chodidlo směřuje k vnitřnímu lýtku natažené nohy. Drž chodidlo natažené nohy oběma rukama a přitáhni nataženou nohu směrem k hlavě, až se dotkneš kolennem želo. Při opakování vyměň nohy.



7

Sedni si na paty a opřij se rukama vzadu za nohama. Protahuj zvětšením záklonu a přitažením brady na prsa. S kolena pevně spočívajícími na zemi.



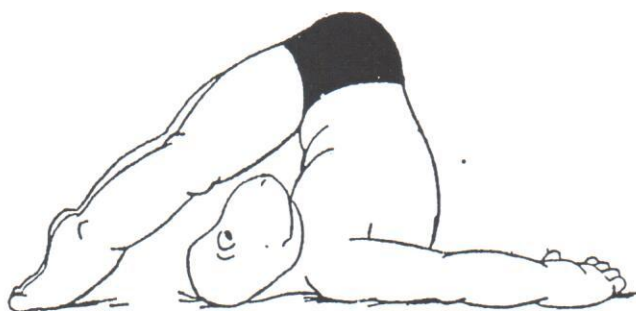
8

Proved' stoj na ramenech zvednutím nohou (svíčka). Rukama podpírej boky s lokty opřeny o zem blízko těla. Vypni nohy vzhůru a bradu přitáhni na prsa. Váha musí být na ramenech, ne na krku!



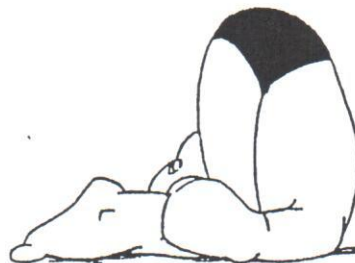
9

Proved' stoj na ramenech (svíčka) a protahuj tak, že natažené nohy pomalu spouštíš vzad, za hlavu, až se špičky nohou dotknou země. Boky musí být přímo nad rameny, váha musí být na ramenech!



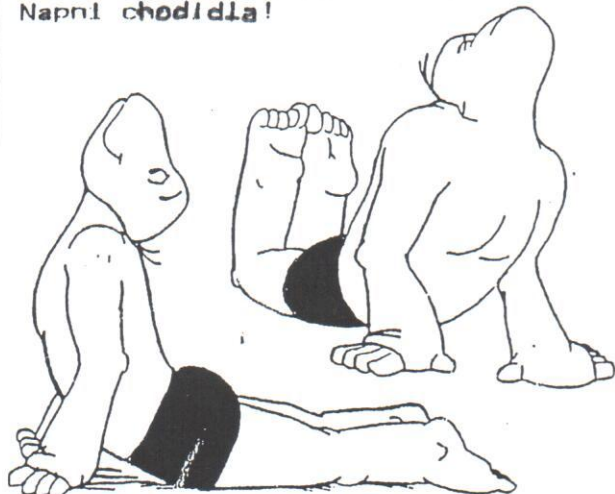
10

Nohy natáhni za hlavu, špičkama se dotkni země. Nohy pokrč v kolenu směrem k hlavě. Kolena polož na zem, ruce přenes přes kolena a polož je za hlavu. Boky musí být nad rameny!



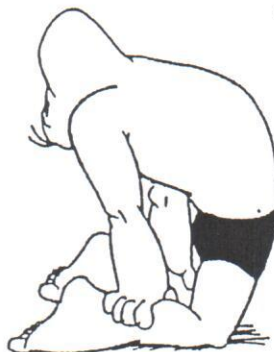
11

Lehni si na břicho, polož dlaně na zem vedle prsou, blízko těla. Vzepřením na pažích zvedni trup, zakloň hlavu a pokrč obě nohy tak, aby směřovaly k temeni hlavy. Napni chodidla!



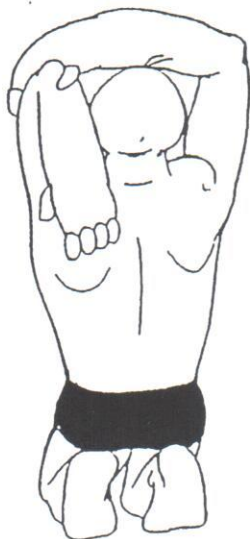
12

Klekní si a ruce polož na lýtka. Vytlač boky vpřed a zakloň hlavu co nejvíce vzad.

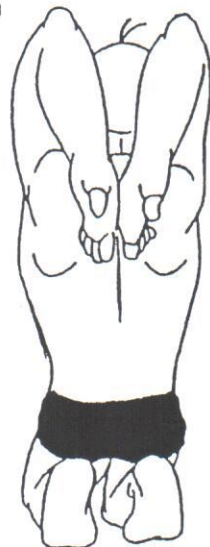


13

Klekni si, pokrč jednu ruku v lokti tak, aby směřovala k lopatce. Protahuj tlakem druhé ruky na loket směrem dolů a vzad. Při opakování vyměň ruce.

**14**

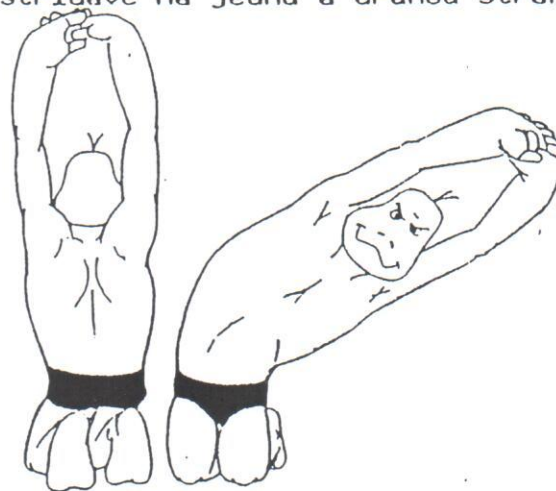
Obě ruce pokrč v loktech, směrují vzhůru. Ruce jsou na zádech s dlaněmi vně. Protahuj přitahováním loktů k sobě a posunem rukou po zádech směrem dolů.

**15**

Pokrč jednu ruku v lokti a polož ji na lopatku. Druhou ruku pokrč spodem, s loktem u těla. Protahuj spojením rukou. Opakuji v opačném poloze rukou.

**16**

Klekni si, spoj obě ruce nad hlavou zaklesnutím prstů. Vytáhni ruce nad hlavu, tahem z ramen a protahuj bočními úklony s narovnanými zády, střídavě na jednu a druhou stranu.

**17**

Ve stoji překřiž ruce v zápěstí nad hlavou tak, aby se dotýkaly dlaněmi. Protahuj Protahuj střídavým vytahováním rukou z ramen a stlačováním loktů za hlavou k sobě.

**18**

Ve stoji překřiž ruce v zápěstí nad hlavou a zaklesni prsty. Provlékni spojené ruce za hlavou na záda a tam protahuj stlačením rukou směrem dolů

