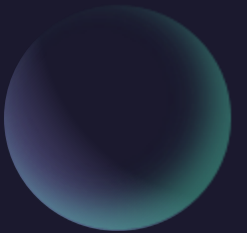




Rozcvička





# KROUŽENÍ KOTNÍKY

Vystřídáme obě  
nohy se shodným  
počtem opakování.





## PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY STEHEN

Lehce pokrčená kolena.  
Neprohýbáme v bedrech.  
Kolena vedle sebe a v linii  
kyčelního kloubu.





# PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY STEHEN

- Obě dolní končetiny jsou pokrčené, nedopínáme koleno.
- Přitáhneme prsty nohou k bércei.
- Držíme rovná záda a protaženou páteř.





# PROTAŽENÍ VNITŘNÍ A ZADNÍ STRANY STEHEN



- Držíme kotník a koleno stejné nohy nad sebou.
- Natažená dolní končetina není plně propnutá, prsty nohy jsou přitaženy k bérce.
- Rovná, vytažená páteř, hlava v prodloužení.

# PROTAŽENÍ PŘEDLOKTÍ





# PROTAŽENÍ RAMEN A ZADNÍ STRANY PAŽÍ







# PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY PAŽÍ





# UVOLNĚNÍ RAMEN

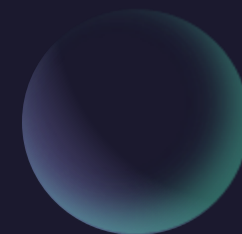
- Výchozí pozicí je stoj rozkročný s pokrčenými koleny.
- V zapažení propleteme prsty a přejdeme do hlubokého uvolněného předklonu.







# PROTAŽENÍ SVALŮ KRKU A ŠÍJE





# UVOLNĚNÉ PROTAŽENÍ SVALŮ ŠÍJE

- Stoj s pokrčenými koleny.
- Lehké uvolněné protažení přitažením brady k jamce hrudní kosti.





# Krásný den!

Nyní můžete pokračovat dalším cvičením dle svého uvážení či další prezentací :).

