

15.

Upažte ruce, střídavě se vytahujte za pažemi.



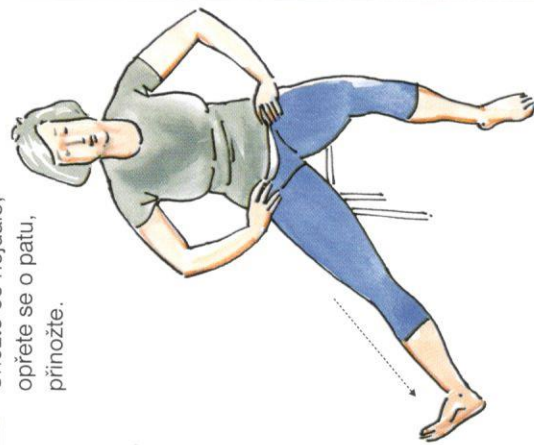
16.

Zvedejte střídavě pravé a levé koleno, varianta: protilehlá paže se dotkne zvednutého kolene.



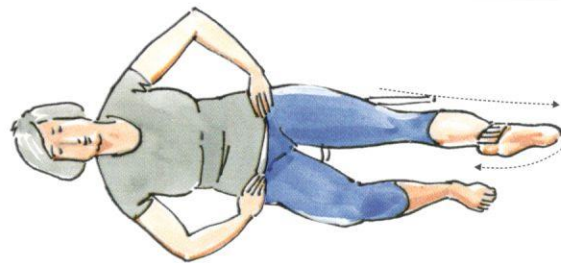
17.

Unožte co nejdále, opřete se o patu, přinožte.



18.

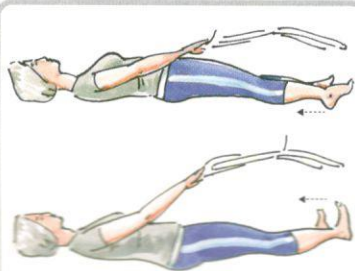
Propněte nohu v koleni a dotkněte se patou podlahy a zpět.



STOJ U NÁŘADÍ – židle, žebřiny

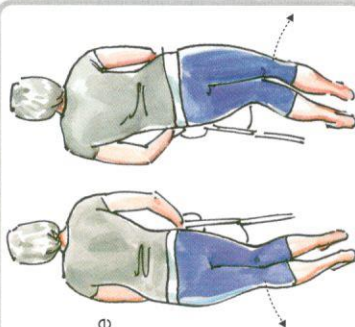
Stojíme čelem k nářadí, rukama se přidržujeme:

1.



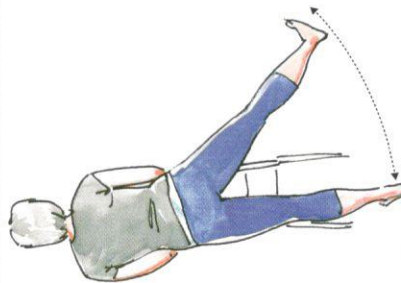
Střídajíc stoj na špičkách a na patách.

2.

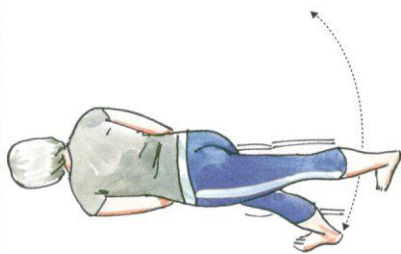


Lehce pokrčte kolena, pohybujte kolena střídavě doprava a doleva, jako když lyžujete.

3.



Ůvihnete nataženou nohou do unožení a mírného překřížení, opakuje několikrát za sebou a pak vyměňte nohu.

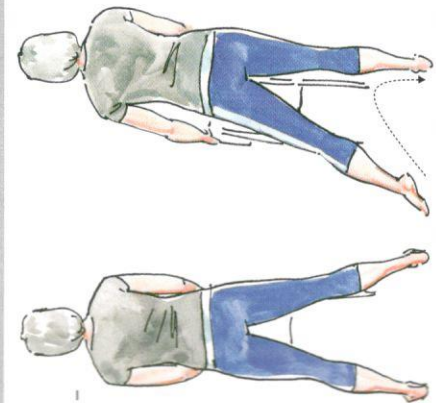


5.

Jděte do podřepu nebo téměř do dřepu a zpět.



4.



Stoj rozkročný – přenášejte váhu střídavě na pravou a na levou nohu.