

CVIK
Č.2
5x

Napřímení: vzpažíme.

Provedení: s nádechem se vytáhneme rukama ke stropu, nezakláníme hlavu, chytíme se za zápěstí jedné ruky a s výdechem se ukloníme na jednu stranu, hlavu položíme na spodní paži, zůstaneme v místě, znovu se nadechneme a s výdechem povolíme více do úklonu trupu, vrátíme zpět a zopakujeme totéž na druhou stranu, opakujeme 5x.

Chyby: záklon hlavy, prohnutí v bedrech, rotace trupu.



CVIK
Č.3
5x

Sed na židli, napřímené držení těla, paže podél těla.

Provedení: provádíme kroužky rameny dozadu a dopředu, poté to stejné každým ramenem zvlášť a otáčíme za ním hlavu, volně dýcháme, opakujeme na každou stranu 5x.

Chyby: prohnutí v bedrech, shrbení.

