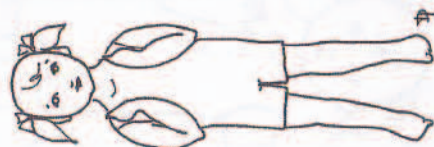
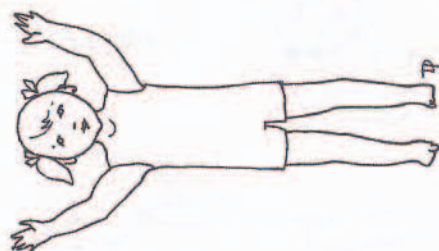




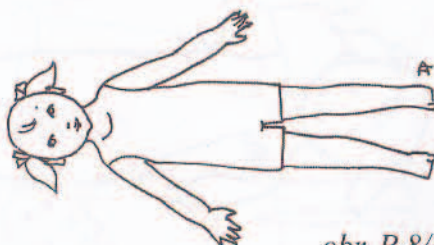
obr. ZP 8



obr. P 8/1



obr. P 8/2



obr. P 8/3

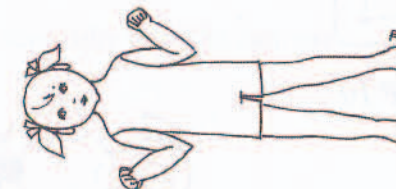
Cvik č.8

ZP: leh, skrčit nohy, prsty rukou uchopit prsty nohou, paže mezi koleny (obr. ZP 8)

- P:
1. natáhnout nohy, položit na zem, paže připažit skrčmo, prsty se dotýkají ramen (obr. P 8/1)
 2. vzpažit zevně, dlaně směřují vpřed, prsty rozevřené (obr. P 8/2)
 3. připažit zevně, dlaně se dotýkají podložky, prsty rozevřené (obr. P 8/3)
 4. zpět ZP



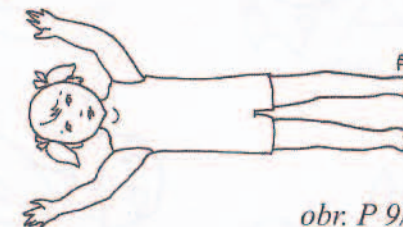
obr. ZP 9



obr. P 9/1



obr. P 9/2



obr. P 9/3

Cvik č.9

ZP: leh, připažit skrčmo, ruce v pěst, dotýkají se podpažních jamek (obr. ZP 9)

- P:
1. poloha paží zůstává stejná (připažit skrčmo), přetočením předloktí směřovat hřbety rukou k podložce, ruce v pěst (obr. P 9/1)
 2. připažit zevně, prsty rozevřené, dlaně na zemi (obr. P 9/2)
 3. vzpažit zevně, hřbety rukou na zemi, prsty rozevřené (obr. P 9/3)
 4. zpět ZP