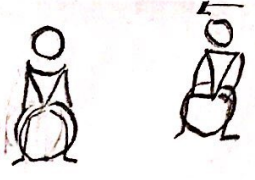

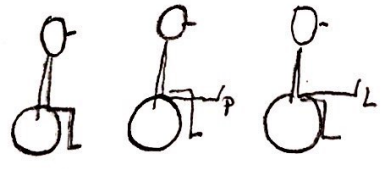

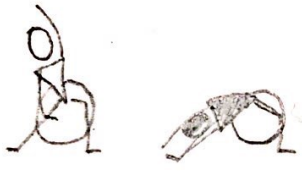
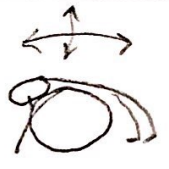


	grafický záznam	základní poloha	popis
1.		Sed na míči, nohy míří od sebe, kolena v pravém úhlu	Úklony hlavou vpravo, vlevo 6x
2.		Sed na míči únožňuj levou, pravá ruka opřená předobkřím o koleno	Úklon trupu vpravo, levá ruka vytažená do dálky, to stejné na druhou stranu 8x
3.		Sed na míči, rukama si míč přidržujeme kavovaní záda !!!	Střídavě propínáme pravou a levou nohu s míčnou výdrží 10x
4.		Sed na míči, upažit stáhnout lopatky k sobě!!!	Rotace celého těla vpravo do podpěru rozbročičko pravou vpřed - předpažit, přes záda. polohu rotace těla vlevo 6x
5.		Sed na míči, pravá noha napnutá p. rukou se předobkřím opíráme o nataženou nohu, levá ruka vytažená do dálky	Předklon k natažení noze, ruce se dotýkají chodidla - výdrž, to stejné na druhou stranu (5x ke každé noze)
6.		Volně se položíme břichem na míč Tělo musí být uvolněné!!!	Polupujme se libovolně na míči do stran, dopředu, dozadu
7.			
8.			
9.			
10.			