



Snaž se udržet činky nebo pet lahve v upažení. Moc jednoduché? Zkus kmitat nahoru a dolů. U tohoto cviku si dej pozor na to, abys nevytáhovala ramena k uším.

Po cvičení se nezapomeň protáhnout.



Ruku vzpaž, pokrč v lokti a tlač mezi lopatky. Druhá ruka při výdechu mírně tlačí.

Hanka

U tohoto cviku propleť prsty a zezadu je vytáhni co nejdál.



Ramena tlač dolů a s výdechem jdi do většího předpětí.

