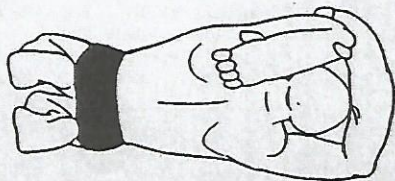


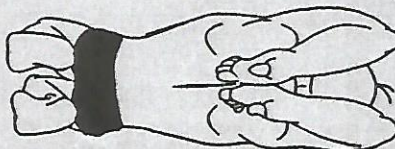
13

Klekní st. pokrč jednu ruku v lokti tak, aby směřovala k lopatce. Protahuj tlakem druhé ruky na loket směrem dolů a vzad. Pŕi opakování vyměň ruce.



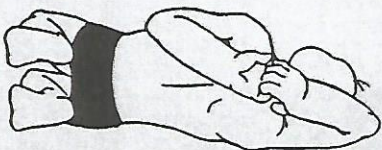
14

Ŕhž ruce pokrč v loktech. smřřni il vřidru. Ruce jsou na zřdech s dlanřmi vřř. Protahuj přřlahovřřm loktř k sobř a puvřnem rukou po zřdech smřřem dolř.



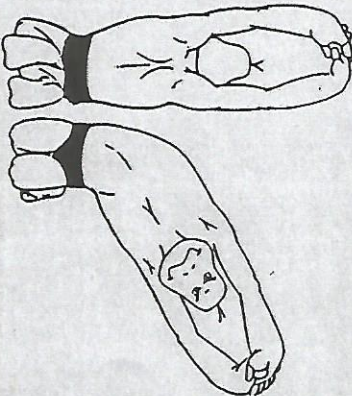
15

Pokrč jednu ruku v lokti a poloř ji na lopatku. Dřnou rukou pokrč spodem. s loktem u třla. Protahuj spojenřm rukou. Ťpakuj v opačnř poloze rukou.



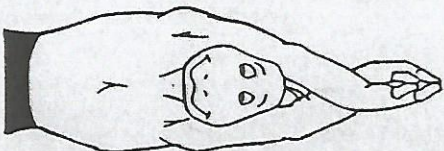
16

Kleknř st. spoj obř ruce nad hlavou zaklesnutřm prřtř. Vytřhni ruce nad hlavu. Ťahem z ramen a protahuj bočnřmi ťklonř s narovnanřmi zřdř. střřdřvř na jednu a druhou stranu.



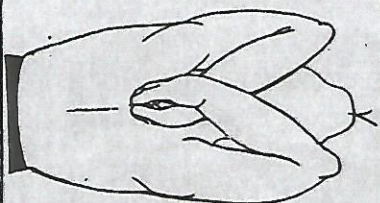
17

Ve stojř překřřř ruce v zřpřřstř nad hlavou a zaklesni prřty. Provřřkni dlanřmi. Protahuj střřdřvřm vytřhovřřm rukou z ramen a sřlacovřřm loktř za hlavou k sobř.

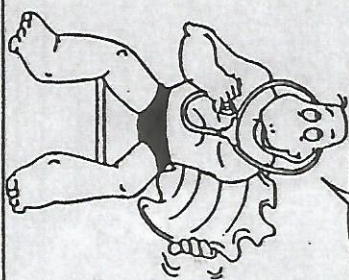


18

Ve stojř překřřř ruce v zřpřřstř nad hlavou a zaklesni prřty. Provřřkni spojenř ruce za hlavou na zřdř a třm protahuj sřlacovřřm rukou smřřem dolř.



SEE A DOCTOR FOR AN EXAM BEFORE PRACTICING!



NEVER STRAIDY BEYOND THE POINT OF PAIN...

IF IT'S PAIN... STOP!

AAAAA!!



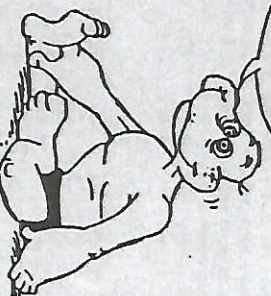
SOUBOR

PROTAHOVACÍCH

CVIKŮ

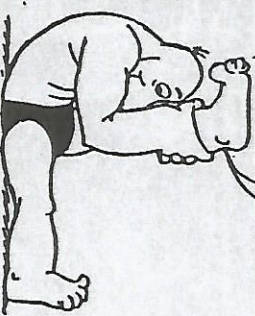
RELAX AND EXHALE WHILE IN THE KIT OF STRETCHING !!

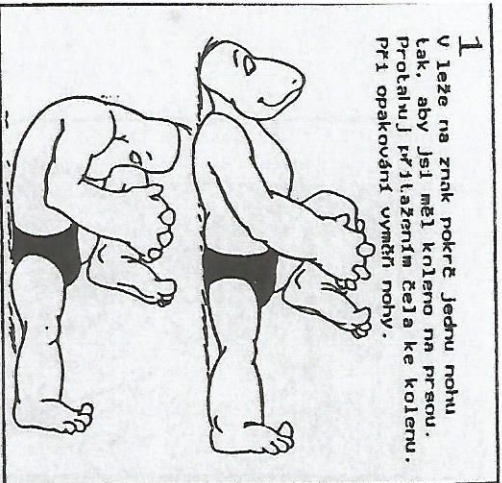
AND NEVER HOLD YOUR BREATH!



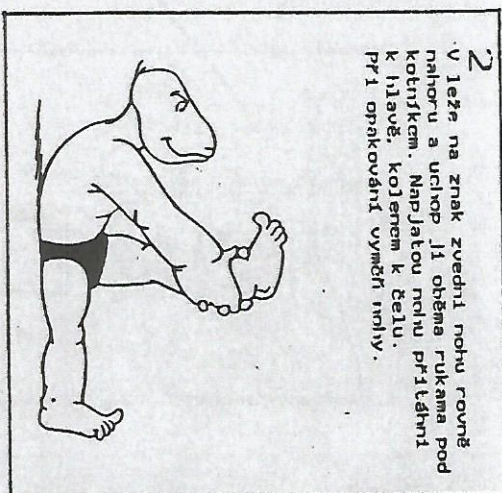
ALWAYS STRETCH SLOWLY- NEVER BOUNCE!

HOLD YOUR POSITION ON EACH STRETCH 3-10 SECONDS!

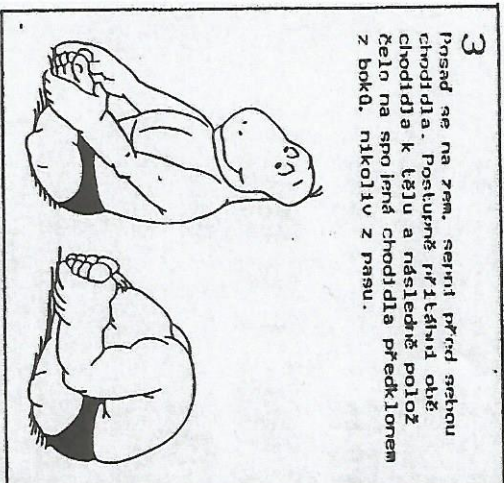




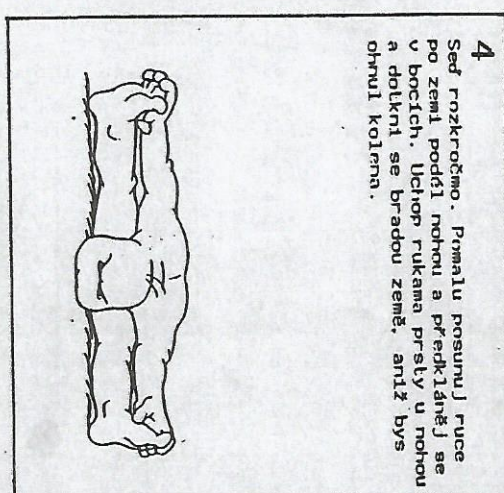
1
V leže na znak pokře jednu nohu
lak, aby jsi měl koleno na prsou.
Pročtiuj přitlažením těla ke kolenu.
Při opakování vyměň nohy.



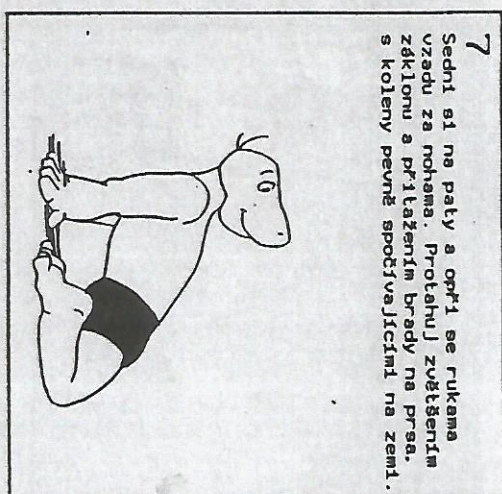
2
V leže na znak zvedni nohu rovně
nahoru a uchop ji oběma rukama pod
kolíškem. Napjatou nohu přitlaďni
k hlavě, kolennem k tělu.
Při opakování vyměň nohy.



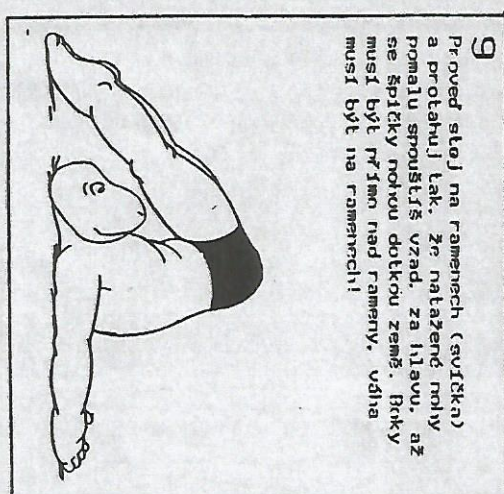
3
Posad se na zem, sevři před sebou
chodidla. Postupně přitlaďni obě
chodidla k tělu a následně polož
čelo na spojení chodidla předklonem
z boku, nkoliv z naru.



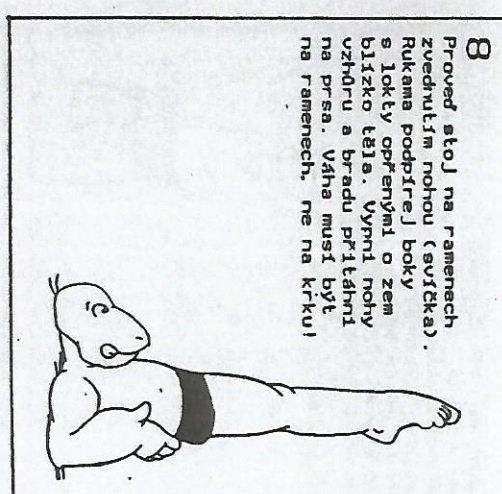
4
Seď rozkročmo. Pomalu posunuj ruce
po zemi podél nohou a předkláň se
v bocích. Uchop rukama prsty u nohou
a dotkni se bradou země, aniž bys
ohnul kolena.



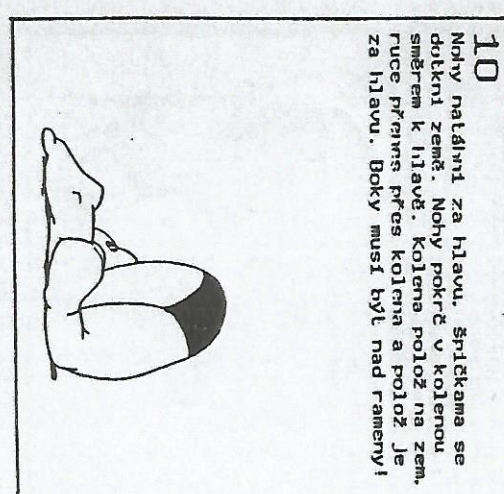
7
Sedni si na paty a opři se rukama
vzadu za nohama. Protaň zvednutím
záklonu a přitlažením brady na prsa.
s koleny pevně spočívajícími na zemi.



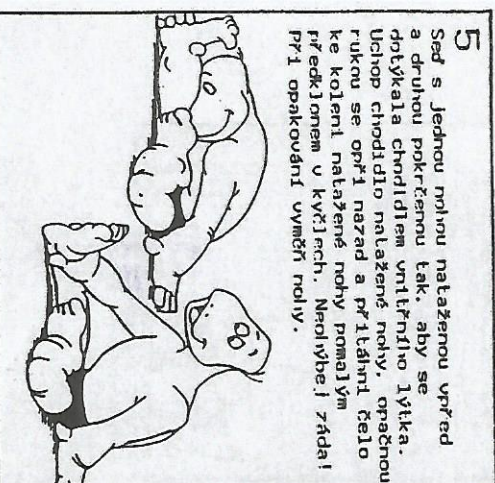
9
Proved stój na ramenech (svíčka)
a protaň lak. Že natažené nohy
pomalu srouštíš vzad, za hlavu, až
se špičky nohou dotknou země. Boky
musí být přímo nad rameny, váha
musí být na ramenech!



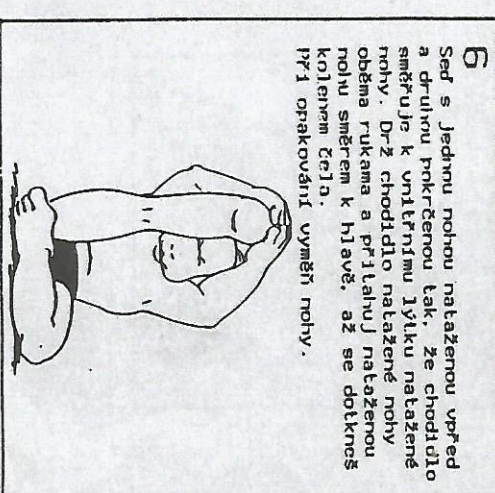
8
Proved stój na ramenech
zvednutím nohou (svíčka).
Rukama podpírej boky
s lokty opřenými o zem
blízko těla. Vypni nohy
vzhůru a bradu přitlaďni
na prsa. Váha musí být
na ramenech, ne na krku!



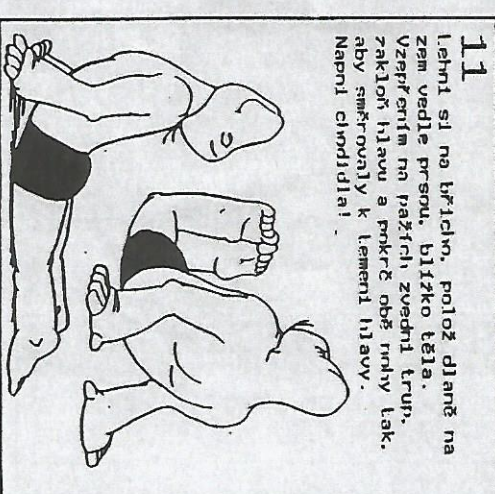
10
Nohy natáhní za hlavu, špičkama se
dotkni země. Nohy pokrť v kolennou
směrem k hlavě. Kolena polož na zem,
ruce přímo přes kolena a polož je
za hlavu. Boky musí být nad rameny!



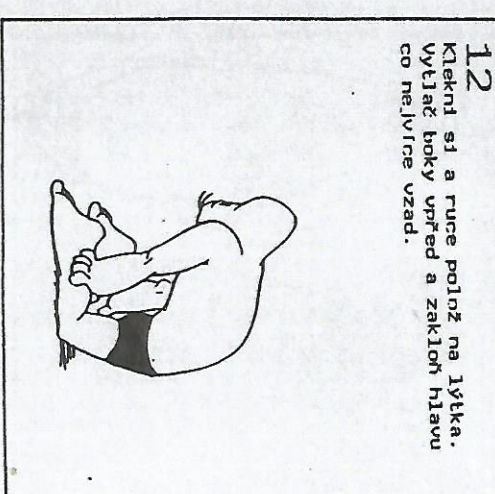
5
Seď s jednou nohou nataženou vpřed
a druhou pokrčenou lak, aby se
dotýkala chodidla vnitřního lýtku.
Uchop chodidlo natažené nohy, opřičnou
ruku se opři nazad a přitlaďni čelo
ke kolenní natažené nohy pomalým
předklonem v kyčlech. Neodvíbej záda!
Při opakování vyměň nohy.



6
Seď s jednou nohou nataženou vpřed
a druhou pokrčenou lak, že chodidlo
směřuje k vnitřnímu lýtku natažené
nohy. Drž chodidlo natažené nohy
oběma rukama a přitlaňuj nataženou
nohu směrem k hlavě, až se dotkneš
kolenního čela.
Při opakování vyměň nohy.



11
Lehni si na břicho, polož dlaně na
zem vedle prsou, blízko těla.
Vzepřením na pažích zvedni trup,
zakloň hlavu a pokrť obě nohy lak,
aby směřovaly k lemní hlavě.
Napni chodidla!



12
Klekní si a ruce polož na lýtku.
Vytlať boky vpřed a zakloň hlavu
co nejvíce vzad.