|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | CVIKY PRO UVOLNĚNÍ A POSÍLENÍ HORNÍCH KONČETIN | Účel cviku |
| - mírný stoj rozkročný- krčení rameny nahoru/dolu- souhlasně a střídavě | 1.jpg | - uvolnění ramenního kloubu |
| - mírný stoj rozkročný- krčení rameny vpřed/vzad- souhlasně a třídavě | 2.jpg | - uvolnění ramenního kloubu |
| - mírný stoj rozkročný- kroužení rameny vpřed/vzad- kroužení rameny souhlasně/střídavě | 3.jpg | - uvolnění ramenního kloubu |
| - mírný stoj rozkročný- upažit- kroužení zápěstím | 4.jpg | - uvolnění zápěstí |
| - mírný stoj rozkročný- nesouhlasné - střídavé kroužení pažemi | 5.jpg | - uvolnění ramenního kloubu |
| - stoj mírně rozkročný- vzpažit- předklon trupu- kroužení pažemi souhlasné/střídavé | 6.jpg | - uvolnění ramenního kloubu |