|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |