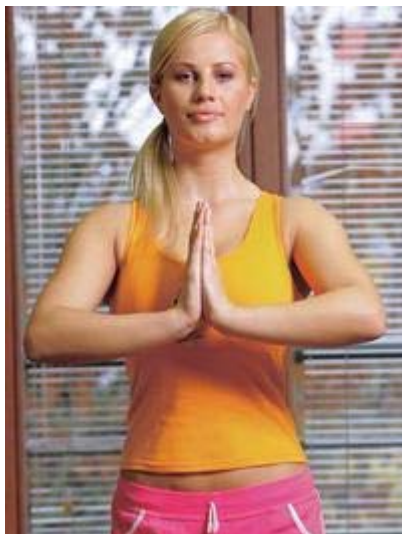


PRSIA



Dlane proti sebe

Postavte sa vzpriamene a dlane si spojte pred prsami. Špičky prstov smerujú nahor. V krátkych intervaloch stláčajte ruky proti sebe a opäť uvoľňujte. 50-krát zopakujte.



Motýlik na zemi

Ľahnite si na zem, do rúk si vezmite kilové činky. Rozpažte a nadýchnite sa. Pomaly činky zdvihnite nad hlavu a pritom vydýchnite. Zopakujte 20-krát.



Odtlačanie

Postavte sa asi meter od steny, vystrite paže a dlane oprite o stenu. Telo nakloňte dopredu a pokrčte pritom lakte. Tlakom proti stene ich opäť narovnajete. Cvičenie zopakujte 20-krát.



Klasické kliky sú veľmi účinné, lebo dvíhame svoju vlastnú váhu. Opakujte 15x!!