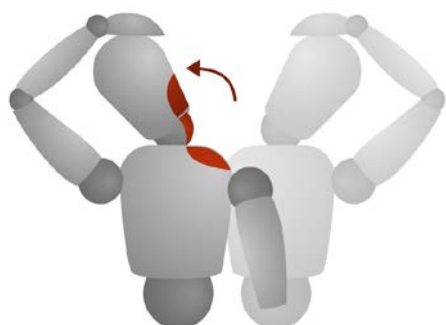




## PROTAHOVACÍ CVIKY

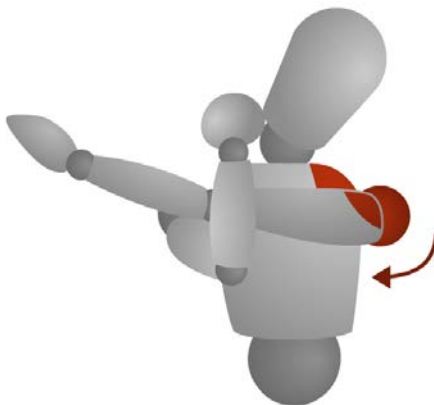
### Krk

3x 5 sekund na každou stranu



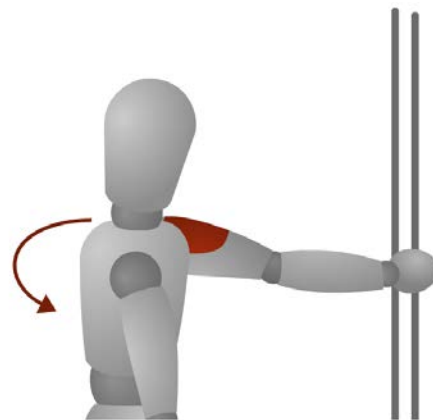
### Ramena

15 sekund každá ruka



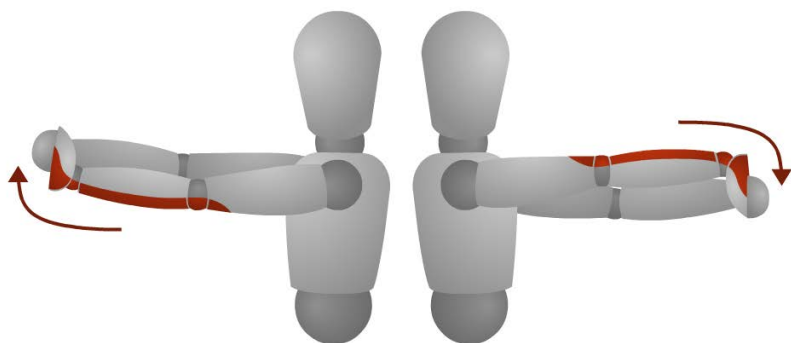
### Ramena a záda

15 sekund každá ruka



### Předloktí a zápěstí

15 sekund každá ruka oběma směry



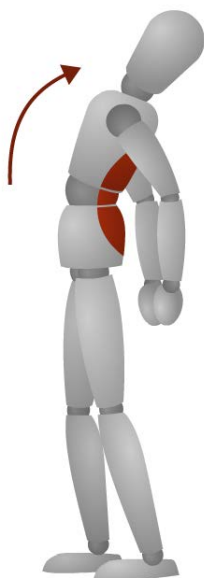
### Záda a boky

3x 5 sekund na každou stranu



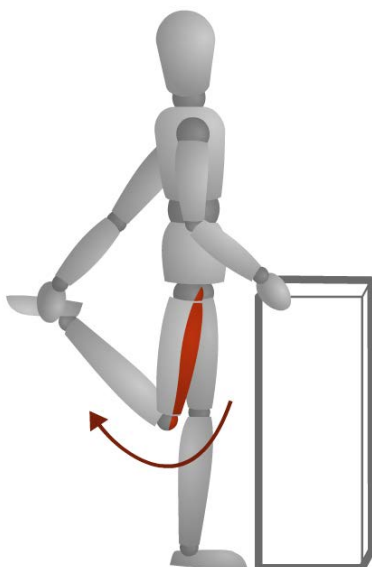
### Záda

3x 10 sekund



### Kvadriceps

15 sekund každá noha



### Hamstring

15 sekund každá noha

