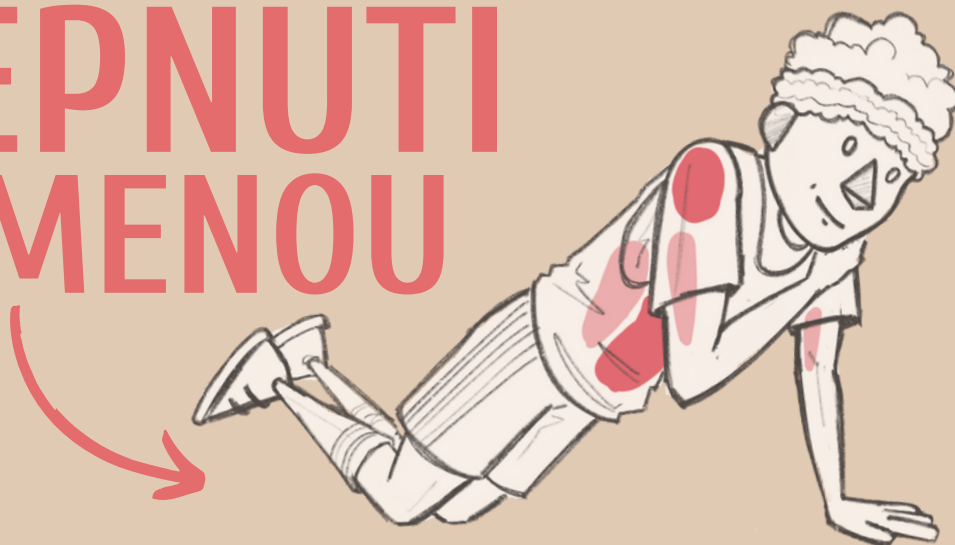




jak správně cvičit KLEPNUTÍ RAMENOU



1)



1. Začni v pozici kliku, s narovnanými zády, rukama přímo pod ramena a **buď na kolenou nebo na špičkách** podle toho, co zvládneš.

2)



2. Zvedni jednu ruku ze země, pokrč ji, a **dotkni se jí ramene druhé ruky**.

3. Vrat' paži do původní polohy a zopakuj pohyb druhou rukou.

- Celou dobu zůstaň zpevněný, **nedávej zadek moc dolů ani nahoru**.
- Tělo by ti pořád mělo směřovat dolů, **neprotáčeš se do strany**.

TIP: Chceš si cvik zjednodušit? Rozkroč více nohy (pokud stojíš na špičkách).

