



jak správně na

KROUŽENÍ PAŽEMI

1. Postav se rovně a upaž. **Stáhni lopatky k sobě.** Dlaně by ti měly směřovat směrem k zemi, palce dopředu.
2. Začni dělat **malé** kroužky nataženýma rukama v jednom směru a udělej jich 10-15 (**nebo víc, pokud to zvládneš**)
3. Pak **nasměruj dlaně nahoru** a palce dozadu a pohyb zopakuj opačným směrem.

