

VSTAŇ. DĚLEJ TOHLE.

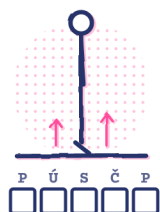
Cviky na místo vedle stolu. Přilep si to na monitor.



DŘEP U ŽIDLE

10 OPAK.

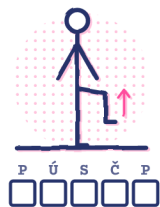
Sedni si dozadu k židli, narovnej se.



VÝPONY VE STOJE

15 OPAK.

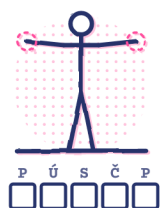
Zvedni se na špičky a pomalu se pusť.



POCHOD VE STOJE

20 OPAK.

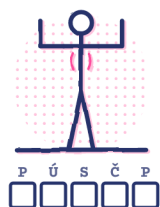
Kolena vysoko, paže se pohupují, jedna strana, pak druhá.



KROUŽENÍ PAŽEMI

10 OPAK.

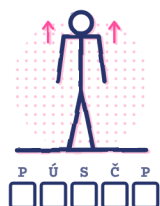
Paže do stran, malá kolečka, pokaždé o trochu větší.



OTEVŘENÍ HRUDNÍKU

20 S

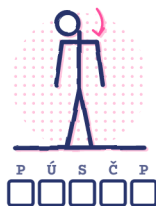
Paže nahoru jako branková tyč, semkni lopatky, vydrž 20 sekund.



KŘČENÍ RAMEN

12 OPAK.

Ramena až k uším, pak je nech klesnout.



PROTAŽENÍ KRKU DO STRANY

15 S NA STRANU

Ucho k rameni, 15 sekund na každou stranu.



PROTAŽENÍ ZÁPĚSTÍ A PŘEDLOKTÍ

15 S NA STRANU

Paže natažená, prsty nahoru, druhou rukou je jemně přitáhni. 15 sekund na stranu.



OČNÍ PAUZA 20-20-20

20 S

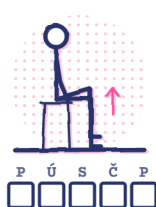
Dívej se 20 sekund na něco daleko. Mrkat se smí.



VÝPONY VSEDĚ

15 OPAK.

Paty nahoru, paty dolů, bez opuštění židle.



POCHOD VSEDĚ

20 OPAK.

Sed' zpřímá a zvedej jedno koleno, pak druhé.