

Cvičte denně 5–10 minut



Paže vytoč zevně,
prsty roztáhni.



Propleť prsty (dlaně směřují ke stropu),
protáhni paže vzhůru.



Ukláněj se s nataženou paží
střídatě na obě strany.



Zaklesni prsty za háček, otáčej
trup k oběma stranám.



Střídej stoj na špičkách
a na patách.



Protáhni se
s rovnými zády.



Opři dlaně o bedra, plynule
a lehce se zakloň.