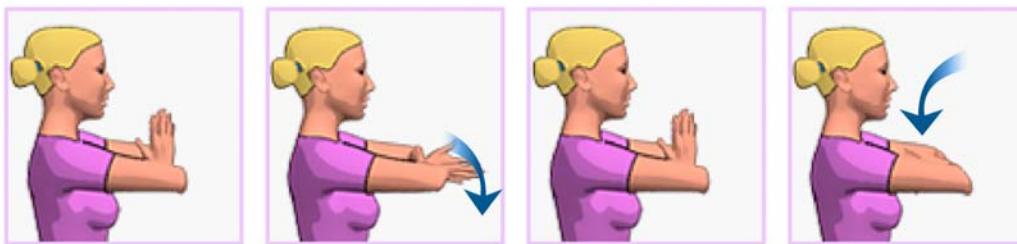


## Cvik 008



**Provedení:** základní poloha: rovný sed nebo uvolněný postoj, ruce spojíme v předpažení pokrčmo dlaněmi k sobě. Prsty jsou uvolněné, pouze tlačíme spodní část dlaní k sobě. Pokračujeme při pohybu dlaněmi dolů až do polohy, kdy jsou zápěstí v jedné rovině s lokty. Nepřecházejte k dalšímu kroku, pokud nemůžete provést tento pohyb bez pocitu bolesti.

Spojené dlaně přetáčíme od sebe směrem dolů až do bodu, kdy cítíme napětí v předloktí a zápěstí. V poloze setrváme a polohu prodýcháme.

Cvik provádíme i opačným směrem (k sobě směrem dovnitř). Cvičení opakujeme třikrát pro každý směr.