

**CVIČEBNÍ PLÁN Č.4**

pozice půlměsíce v úklonu  
pozice kolíčky (stoupání si na špičky a na paty)

1x 1.pozdrav slunci  
1x 2.pozdrav slunci  
1x 3.pozdrav slunci

**1.bojovník + záklon s dlaněmi na hýždích** (posunutí chodidla dopředu)  
**2.bojovník + rotace paží v předklonu**

pozice dámského kliku a malé kobry

pozice plavce  
hyperextenze s rukama pod bradou  
pozice velblouda  
**5x 5.Tibeťan**

**1.bojovník + záklon s dlaněmi na hýždích** (posunutí chodidla dopředu)  
**3.bojovník + letadlo s rozpažením a rotací paží**

pozice pánského kliku a velké kobry

diamantový sed + rotace hlavy do strany s dopomocí rukou  
pozice sedícího holuba  
přítahy k nohám (2.Tibeťan)  
tlak lokty do země v rozpažení v lehu na zádech  
spinální cvik - přetáčení vleže na zádech s rozpaž. rukama a nataženými nohama od sebe

**2.bojovník + rotace paží v předklonu**  
**3.bojovník + letadlo s rozpažením a rotací paží**

přitažení kolene k hrudníku ve stoji

pozice mrtvoly - relaxace

