

Můj taháček 6.týden **konzultace**

RUBIN+

DEN 36:

DEN 37:

DEN 38:

„ladím neutrál“ pánve

JSI
ÚŽASNÁ!

„na pláži“ - LEH

„potápěčka“ - STOJ

„na baru“ - SED

sed. hrboly 4x, chodidla 4x

„na vodním skútru“ - SED

obejmout 4x , střídám spiny 4x

„na lehátku“ - LEH

spiny 4x, protitlak 4x

„škeble“ - LEH NA BOKU

otevírám kyčel, každá 4x

rotace koleno, každé 4x

„kočka si hraje“ - KOČKA

protahuji pod rukou 4x

„velbloud vysoký/nízký“ - SED

chůze po sed.hrbolích 4x

„namaž mi záda“ - LEH NA BŘICHU

tah za palec a k.křížovou 4x

zapouštím kost křížovou 4x

„diamant“ - LEH

otevírání kyčlí, každá noha 4x

„královna“ - SED

otevírání hrudníku 4x