

Můj taháček 6.týden **konzultace**

RUBIN+

DEN 39:

DEN 40:

DEN 41:

DEN 42:

„ladím neutrál“ pánve



JSI
ÚŽASNÁ!



JSI
ÚŽASNÁ!



JSI
ÚŽASNÁ!



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 BŘICHO

tah za palec a k.křížovou 4x



zapouštím kost křížovou 4x



„diamant“-LEH

otevírání kyčlí, každá noha 4x



„královna“- SED

otevírání hrudníku 4x

