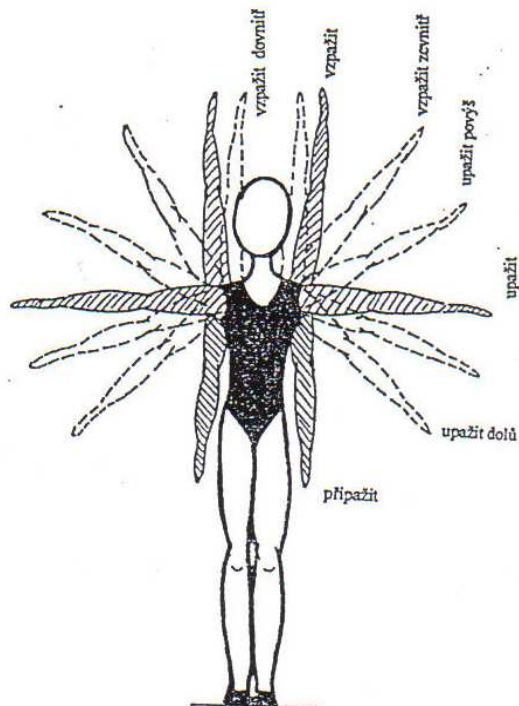


POLOHY NATAŽENÝCH PAŽÍ











pohled zepředu







Připažit

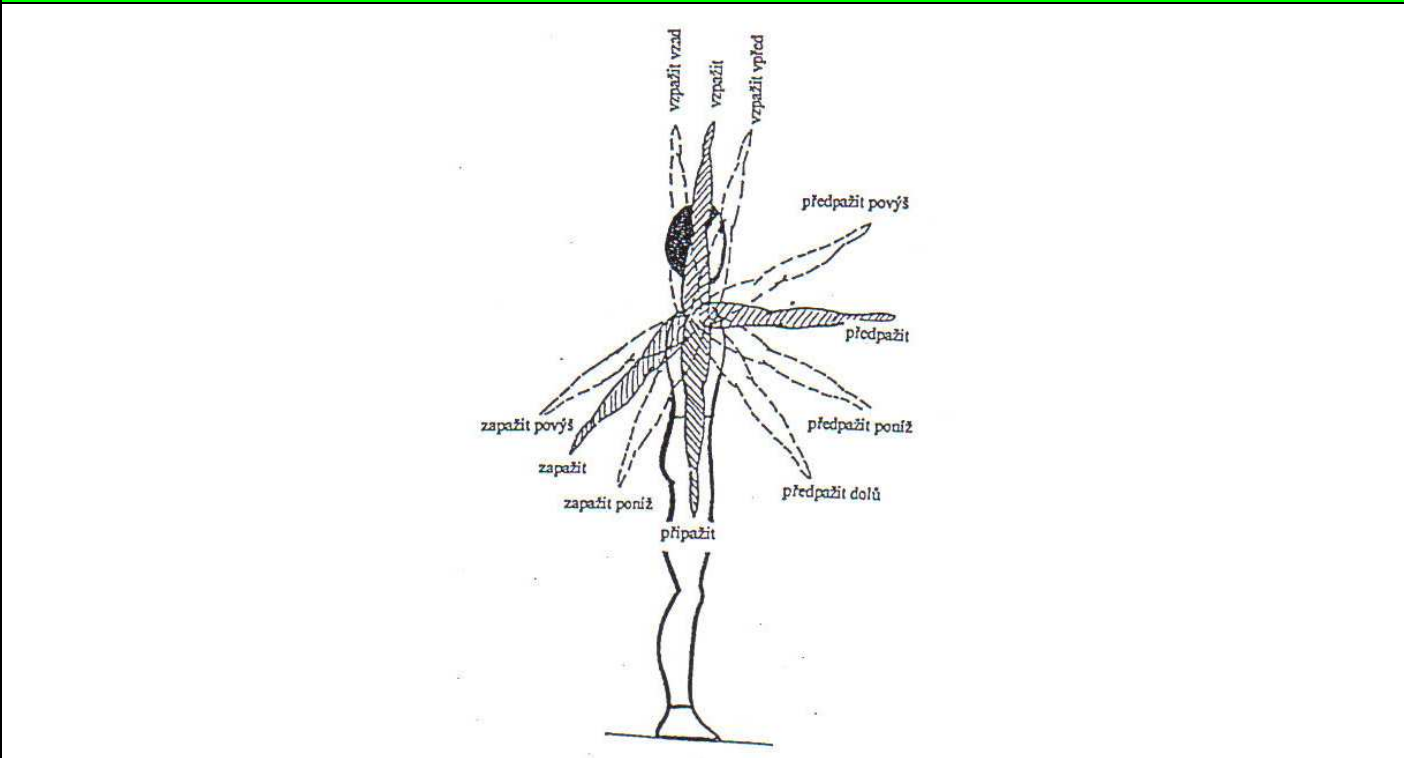












Upažit dolů











		<p>Upažit poníž</p>
		<p>Upažit</p>
		<p>Upažit povýš</p>
		<p>Vzpažit zevnitř</p>
		<p>Vzpažit</p>

		<p>Vzpažit dovnitř</p>
		<p>Vzpažit zkřížmo</p>






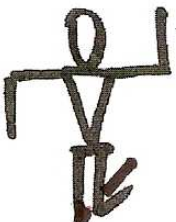


POLOHY NATAŽENÝCH PAŽÍ
pohled z boku













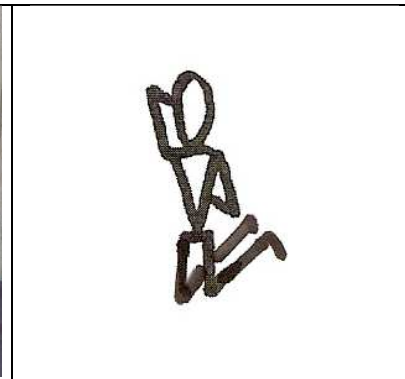
		<p>Vzpažit vzad</p>
		<p>Vzpažit</p>
		<p>Předpažit vzhůru</p>
		<p>Předpažit povýš</p>
		<p>Předpažit</p>

		<p>Předpažit poníž</p>
		<p>Předpažit dolů</p>
		<p>Připažit</p>
		<p>Zapažit poníž</p>
		<p>Zapažit</p>

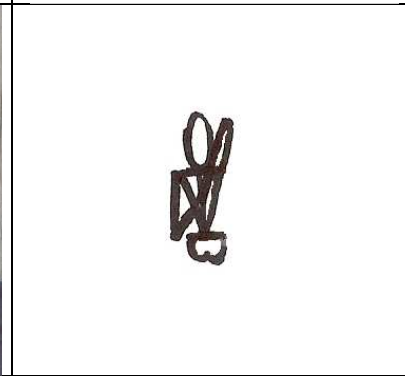
POLOHY PAŽÍ POKRČENÝCH/SKRČENÝCH

		<p>Skrčit připažmo (ruce na ramena)</p> <p>„KŘÍDELKA“</p>
		<p>Pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru</p> <p>„SVÍCEN“</p>
		<p>Pokrčit upažmo, L předloktí svisle vzhůru, P předloktí svisle dolů</p>
		<p>Pokrčit upažmo, P předloktí svisle vzhůru, L předloktí svisle dolů</p>

		<p>Pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí vzhůru dovnitř, dlaně vpřed</p>
		<p>Skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl</p>
		<p>Skrčit vzpažmo zevnitř, ruce před čelo</p>
		<p>Pokrčit upažmo poníž, ruce v bok</p>
		<p>Pokrčit předpažmo, předloktí vodorovně na sebe</p>



Skrčit vzpažmo zevnitř P, skrčit zapažmo L, ruce spojit za zády



Skrčit vzpažmo zevnitř P, skrčit zapažmo L, ruce spojit za zády