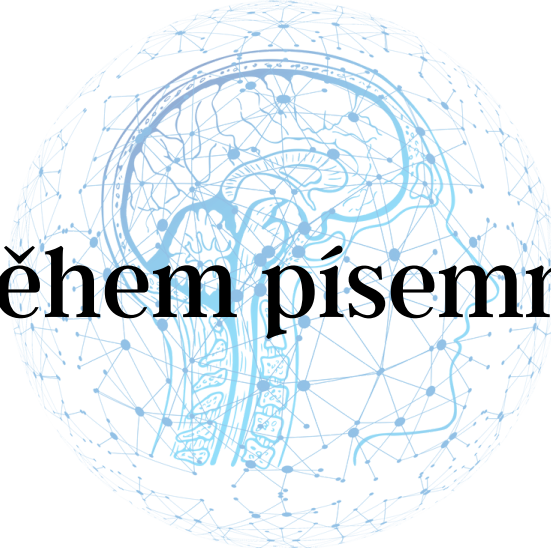


Cvičení během písemné zkoušky



Napněte svaly chodidel a lýtkové svaly.

Napněte stehenní svaly.

Napněte hýžděové svaly.

Napněte svaly nadloktí.

·Přitiskněte chodidla pevně k zemi.

Napněte ramenní svalstvo.

Tiskněte dlaně zespoda proti desce stolu.

Stiskněte desku stolu.

Vezměte si nějaký předmět (tužku, pravítko...) a stiskněte ho.



Cvičení během ústní zkoušky, když sedíte

Stiskněte k sobě kolena.

Napněte hýžděové svaly.

Napněte svaly chodidel a lýtek.

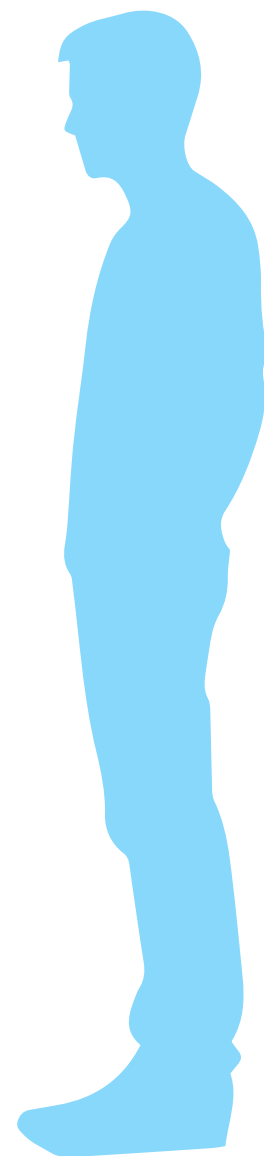
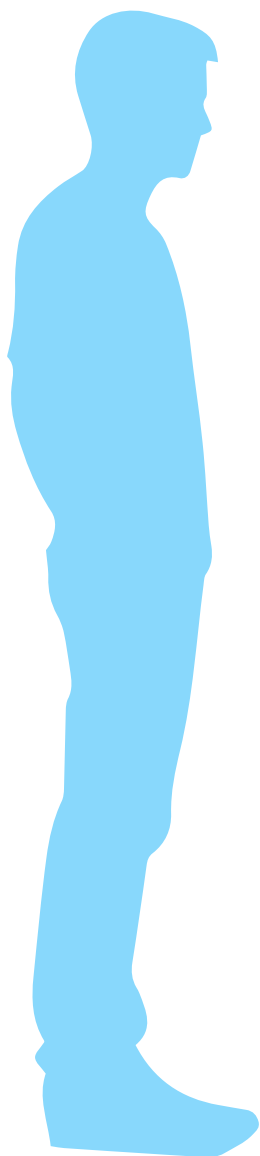
Napněte stehenní svaly.

Přitiskněte chodidla pevně k zemi.

Přitiskněte záda k opěradlu.



Cvičení během ústní zkoušky, když stojíte



Napněte svaly chodidel.

Napněte lýtkové svaly.

Napněte stehenní svaly.

Napněte hýžděové svaly.

Napněte svaly nadloktí

Výše uvedená cvičení můžete různě kombinovat, nebo si vymyslet vlastní postup, který vám bude lépe vyhovovat. Důležité je uvědomovat si kontrast mezi napětím a uvolněním.