

SM SYSTÉM – ukázka základních cviků

1 váhy



2 žehlení – pravá ruka



3 věšení prádla – pravá ruka



4 váhy zády



5 žehlení – levá ruka



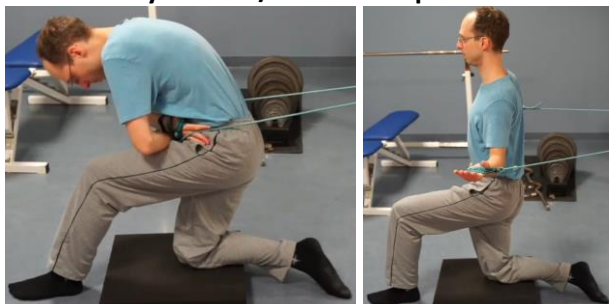
6 věšení prádla – levá ruka



7 váhy vkleče – vystřídát L/P koleno dopředu



8 šermíř – vystřídát L/P koleno dopředu



9 kroužky



10 váhy – pravá ruka



11 číšník – pravá ruka



12 kroužky – pravá ruka



(pak 10,11,12 levou rukou)

13 boční tah – vystřídát L/P dolní končetinu

