Denní plán

na následujících 14 dní po skončení kurzu

1. Jakmile se probudíte, dejte si na 5 minut pod hlavu klidový bod.

2. Pak si lehce rozpohybujte vaše tělo, které může být po noci ztuhlé a stažené. Můžete na to použít jakýkoliv cvik z našeho kurzu, který jste si oblíbila.

   Jen pozor, tohle je důležité:

- pokud budete cvičit vleže na zádech, tak si nejdřív nastavte správnou výchozí polohu těla v leže na zádech a teprve potom začněte cvičit.
- Pokud budete cvičit v sedě na posteli, tak si nastavte správnou výchozí polohu těla v sedě a teprve potom začněte cvičit.
- Pokud budete cvičit ve stoje, tak si nastavte správnou výchozí polohu těla ve stoje

3. Během dne, kdykoliv si vzpomenete, tak si nastavte správnou polohu těla a protlačte tři body na chodidle dolů do podložky. A je jedno, jestli zrovna ležíte, sedíte, nebo stojíte.

4. Pokud si budete chtít naprosto cokoliv z našeho kurzu udělat, tak to kdykoliv udělejte, nic tím nezkazíte.

5. Večer, před spaním, si dejte pod hlavu zase na 5 minut klidový bod.