

Foto průvodce aktivitami

V tomto pomocníkoví najdete fotografie jednotlivých cviků zmiňovaných v e-knize.

Níže najdete 5 aktivit ze strany 66. Čísla odpovídají textu e-knihy na určené straně.

1



2



3



4



5



Tento průvodce byl vytvořen exkluzivně pro čtenáře e-knihy V pohybu. Jakékoli jeho šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je přísně zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za respektování tohoto upozornění.

Foto průvodce aktivitami

Níže najdete 9 aktivit ze strany 15. Čísla odpovídají textu e-knihy na určené straně.

1



2



3



4



5



Foto průvodce aktivitami

6



7



8



9



10

Výše uvedenou sérii sestávající z 9 cviků zařazuji pravidelně do dnů, kdy se například na cvičení v mém stylu necítím, ale potřebuji jemně rozhybat, prokrvit a uvolnit tělo. Taktéž tuto sestavu používám k jakémusi "testu" před cvičením, abych věděla, zda ten den není nějaká část těla, která bolí nebo není úplně v pořádku, čímž by mohla v tréninku působit potíže.

Díky této sestavě vím, co bych měla ten den z tréninku vyřadit nebo přidat.