

# Můj pokrok za 6 týdnů

Připomeň si, co už umíš

- „ladím **neutrál** " - ve stoji, v lehu, v sedu
- „využívám vědomě dech jako nejlepší posilovací stroj"
- „**potápěčka**" o dveře i bez opory
- „umím se naladit na svoje pánevní dno"
- „umím se během dne zastavit"
- „relaxuji a aktivuji pánevní dno"
- „zlepšuji pohyblivost kyčlí "
- „dlouhá páteř i břicho, umím se napřímit"
- „využívám pohyblivost pánve"
- „pracuji s emocemi"
- „vím, jak posilovat střed těla i během denních činností"

„**modelka**" - vyfotit se z boku a zepředu



pod prsy -  
spodní žebra



přes pupík -  
neužší místo v pase

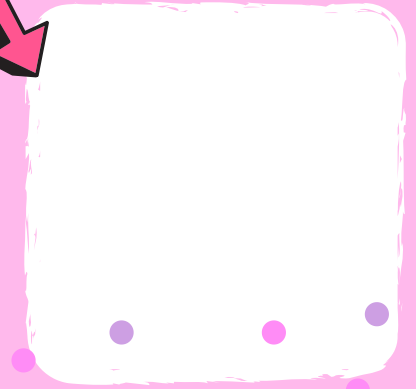


přes spiny -  
přes kyčle, ne přes zadek

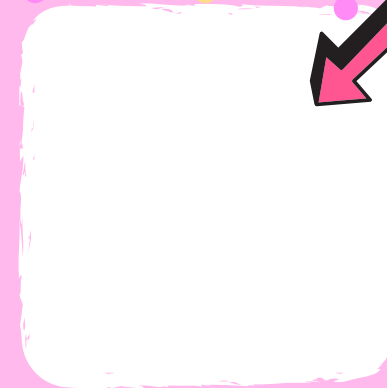


„**míra na šaty**" - změřit se

**Doporučení po konzultaci**



**Můj cíl na další 4 týdny**



co se mi podařilo? na co se zeptám?