Tabulka vám pomůže lépe zhodnotit vaše posuny a udrží vás v pravidelnosti. Udělejte vždy po cvičení malou revizi
a napište si poznámky ke každému cviku u daného videa. Pokud cvičíte pravidelně, vytváříte si správný zdravý návyk.

Pokud vám cvičení některý den náhodou nevyjde, nestresujte se, pokud cvičíte, pochvalte se 😊

Do poznámky si pište svoje pocity. Ty se budou během cvičení velmi pravděpodobně měnit.
**Pište např. – malá rotace, táhne zadní strana nohou, rotace větší, lopatka už je na zemi apod.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **VIDEO** | **CVIK** | **POZNÁMKY/POCITY** |
|  |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|  |  |  |  |

**www.fitpainfree.com**