

## **DEN 2: Trénink svalových souher**

### **Cíl druhého dne výzvy:**

- Seznámit vás s druhou esencí života bez bolestí.
- Naučit vás druhý cvik, tentokrát na trénink svalových souher.

### **Esence 2 - Trénink svalových souher**

- Jakmile si osvojíte Hluboký brániční dech, je čas do toho zapojit Trénink svalových souher.
- Díky aktivní bránici dostane váš mozek prostor a čas zapojit konečně správné svaly.
- K tomu jsou zapotřebí speciální cviky v konkrétním pořadí.
- Stejně, jako když jsme byli děti v rámci kineziologického vývoje.
- Při cvičení je potřeba správně nastavit části těla - pánev, páteř, ramena, hlava...
- A nechat mozek zapojit správné svaly.
- A dnes se jeden takový cvik naučíte.

**Jdeme se naučit druhý cvik na Trénink svalových souher.**