

5denní plán fungování:

Přesně kdy a co dělat

Jak tento plán používat

Každý den máš přesně dva cviky. Nic víc, nic míň. Zabere ti to maximálně 5–7 minut. Nejlepší čas je ráno po probuzení nebo večer před spaním – vyber si, co ti víc sedí, a drž se toho celých 5 dní.

DEN 1 – Uvolnění krku a beder

Cvik 1: Žirafa (krční páteř)

- Postav se rovně
- Bradu jemně zatáhni dozadu (jako bys dělal/a dvojitou bradu)
- Představ si, že tě někdo táhne za temeno hlavy vzhůru
- Drž 10 sekund
- **Opakuj 5X**

Mikro pauza: 30 sekund – pár hlubokých nádechů

Cvik 2: Zametení podlahy (bedra)

- Postav se s mírně pokrčenými koleny
- Pomalu se předkloň, ruce nech volně viset
- Rukama plynule opisuj oblouk ze strany na stranu
- **10X na každou stranu**

První úleva: Už dnes večer bys měl/a cítit menší napětí v krku.

DEN 2 – Aktivace celé páteře

Cvik 1: Ano – Ne – Možná (krk a ramena)

- Sedni si rovně
- ANO: Jemně přikyvuj hlavou (5X)

- NE: Otáčeš hlavu ze strany na stranu (5X)
- MOŽNÁ: Přitahuj ramena k uším (5X)
- Dýchej plynule, nespěchej

Mikro pauza: 30 sekund

Cvik 2: Zed' (bedra, hýždě, stehna)

- Opři se celými zády o zed'
- Nohy dej kousek před sebe
- Pomalu sklouzni do mírného podřepu (10–15 cm)
- Zpevni břicho, hýždě i stehna
- Drž 5 sekund, vrať se zpět
- **Opakuj 8X**

Co čekat: Bedra se začínají probouzet. Možná budeš cítit příjemnou únavu ve stehnech – to je správně.

DEN 3 – Otevření hrudníku a uvolnění

Cvik 1: Motýlí křídla (trapézy a krk)

- Spoj konečky prstů před hrudníkem
- Lokty míří do stran
- Pomalu rozevírej lokty dozadu (jako bys otevíral/a křídla)
- Ramena zůstávají uvolněná
- **Opakuj 10X**

Mikro pauza: 30 sekund

Cvik 2: Klubíčko na židli (bedra)

- Sedni si pohodlně na židli
- Dlaně polož na stehna
- Pomalu se předkloň – hrudník míří ke stehnům, záda se zaoblují
- Vrať se do výchozí pozice
- **Opakuj 8X**

Polovina za tebou: Dnes je zlomový den. Tělo si začíná zvykat na pravidelný pohyb.

DEN 4 – Plynulost a probuzení

Cvik 1: Vodní hladina (krk)

- Sedni si rovně, můžeš zavřít oči
- Pohybuj hlavou v malých kruzích, pomalu, v rytmu dechu
- Jako bys byl/a na vodní hladině, která tě lehce pohupuje
- **Minimálně 3 kruhy na každou stranu**

Mikro pauza: 30 sekund

Cvik 2: Ramenní vlna (celá páteř)

- Stůj rovně
- Začni malým kroužením ramen
- Přidej lehký vlnivý pohyb hrudní páteře
- Vzpaž a vytáhni se do úklonu na jednu stranu, pak na druhou
- **Opakuj 5X**

Co čekat: Pohyby by měly být plynulejší než první den. Všiměj si rozdílu.

DEN 5 – Posílení a dokončení

Cvik 1: Statická aktivace krku (hluboké svaly krku)

- Polož dlaň na čelo
- Jemně zatlač hlavou proti dlani (žádný pohyb, jen statický tlak)
- Totéž udělej z boku a pak z druhé strany
- Každý tlak drž 5 sekund
- **1–3X na každou stranu**

Mikro pauza: 30 sekund

Cvik 2: Probouzející se had (pohyblivost páteře)

- Lehni si na břicho
- Dlaně polož pod ramena
- Pomalu se zvedej – jen horní část trupu
- Boky zůstávají na zemi



- Vnímal protažení přední strany trupu a beder
- **Opakuj 6X**

Gratuluju: Dokončil jsi celou výzvu. Tvá páteř je pohyblivější a svaly uvolněnější než před 5 dny.

Přehled cviků na ledničku

Den	Cvik 1	Cvik 2	Celkový čas
1	Žirafa (5×)	Zametení (10+10)	5 min
2	Ano-Ne-Možná (5×)	Zed' (8×)	6 min
3	Motýlí křídla (10×)	Klubíčko (8×)	5 min
4	Vodní hladina (3+3)	Ramenní vlna (5×)	5 min
5	Statický krk (1-3×)	Had (6×)	6 min

Tip na závěr: Pokud vynecháš den, nevadí. Prostě pokračuj tam, kde jsi skončil. Nemusíš začínat od začátku.
