

# Týden 2 - učíme se - Rty, Kontury, Krk

## Opakujeme - čelo, oči, tváře

<b>PAMATUJTE NA:</b> rovnou páteř, ramena, bradu, dýchejte nosem, uvolněte nos, uvolněte krk a ramena	<b>DEN 8:</b> Úvodní video pro oblast <b>rtů</b> , uvědomuji si případné zlozvyky <input type="checkbox"/>	Vyfotit se z obou profilů a zepředu <input type="checkbox"/>				
	Učím se oblast rtů a opakuji vrchní část obličeje	Lev (3x)	Kroužení jazykem (3x na každou stranu)	Polibek do nebe (2x 15 až 30s)	Krásný úsměv (8x + 3x dozadu)	Kapka (15 až 30s)
		Nafouklá ryba (60s) n. Kapr (2x15s)	Křeček (60s) n. Antibuldog (2x15s)	Věčko (8x2s)	Kroužitko (3x obě techniky do obou směrů)	Botox (3x10s)
	<b>DEN 9:</b> Opakuji sestavu ze včerejška					
	<b>DEN 10:</b> Úvodní video pro oblast <b>spodních kontur</b> , uvědomuji si případné zlozvyky					
	Učím se oblast kontur a opakuji vrchní část obličeje	Opice (3x10s)	Myslitel (2x10s)	Masáž žv. svalu (3x)	Masáž kontur (3x)	Úsměv, prosím (3x10s) n. Akupr. tváří (2x)
		Růžové tváře (15-30s)	Polibek do nebe (2x 15 až 30s)	Sova (3x10s)	Motýlek (3x10s)	Hodiny (do každého směru 1x)
	<b>DEN 11:</b> Opakuji sestavu ze včerejška					
	<b>DEN 12:</b> Úvodní video pro oblast <b>krku</b> , uvědomuji si případné zlozvyky					
	Učím se oblast krku a opakuji vrchní část obličeje	Ještěrka	Labuť	Žirafa	Masáž kontur (3x)	Krásný úsměv (8x + 3x dozadu)
		Polibek do nebe (2x 15 až 30s)	Křeček (60s) n. Antibuldog (2x15s)	Panenka (15-30s)	Hladké čelo (3x10s)	Štípanec (3x) + Háček (30s)
	<b>DEN 13:</b> Opakuji sestavu ze včerejška					
	<b>DEN 14:</b> AKUPRESURA					