

Každý večer pred spaním

1. Zatláčanie otvorených dlaní
2. Predpaženie- zatínanie pästí
3. Bicepsy
4. Chrbát ako luk
5. Nohy dohora a špice do seba
6. Sťahovanie brucha

(cviky stupňovania napätia na 7 dôb a potom uvedomenie si uvoľnenie svalstva)

- Uvoľňovanie chodidiel florbalovou loptičkou
- Dýchanie: 9krátšší nádych, dlhší výdych

+masírovanie štítnej žľazy