

## Posilovací jógové cviky

Následující sestava cviků pochází z jógy a má, mimo energetizujících účinků i mimořádný význam pro posílení těla. Na rozdíl od cvičení v posilovně vede především k rovnoměrnému posílení hlavních svalových skupin při používání hmotnosti vlastního těla se současným důrazem na protažení svalů.

Velkou výhodou sestavy je skutečnost, že k jejímu provedení Vám stačí 20 minut a 2m<sup>2</sup>.

Samozřejmě, můžete postupně prodlužovat délku provádění jednotlivých cviků.

Doporučuji Vám začít tak, že si při provádění cviku v duchu počítáte do předem daného čísla a tuto jednotku dodržujete během všech cviků.

1. Pes se dívá nahoru



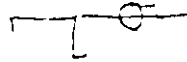
2. Pes se dívá dolů



3. Vrána



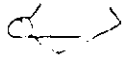
4. Krokodýl



5. Bojovník



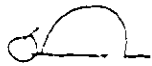
6. Lodka



7. Kobylka



8. Most



9. Luk



10. Strom



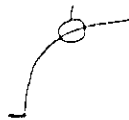
11. Jednonohý



12. Otevřená pozice



13. Prohyb



14. Neprolomitelný most



## Posilovací jógové cviky

Následující sestava cviků pochází z jógy a má, mimo energetizujících účinků i mimořádný význam pro posílení těla. Na rozdíl od cvičení v posilovně vede především k rovnoměrnému posílení hlavních svalových skupin při používání hmotnosti vlastního těla se současným důrazem na protažení svalů.

Velkou výhodou sestavy je skutečnost, že k jejímu provedení Vám stačí 20 minut a 2m<sup>2</sup>.

Samozřejmě, můžete postupně prodlužovat délku provádění jednotlivých cviků.

Doporučuji Vám začít tak, že si při provádění cviku v duchu počítáte do předem daného čísla a tuto jednotku dodržujete během všech cviků.

1. Pes se dívá nahoru



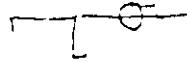
2. Pes se dívá dolů



3. Vrána



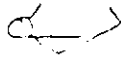
4. Krokodýl



5. Bojovník



6. Lodka



7. Kobylka



8. Most



9. Luk



10. Strom



11. Jednonohý



12. Otevřená pozice



13. Prohyb



14. Neprolomitelný most

