



Bojovník 1 - Posiluje chodidla a kotníky, hýžd'ové svaly, svaly okolo kolen, masíruje orgány uložené v dutině břišní, uvolňuje kyčle, obnovuje přirozenou ohebnost páteře. Vyvarujte se ostrého úhlu v kolenu přední nohy mezi lýtkem a stehnem, snažte se co nejvíce přetočit pravý kyčel vpřed



Bojovník 1 se spinální rotací - odstraňuje bloky v páteři / fyzické i psychické/, zvyšuje rozsah rotace trupu, posiluje svaly trupu, příčný břišní sval, učí rovnováze, masíruje vnitřní orgány uložené v břišní dutině. Stále mějte na paměti, že je důležité napínat páteř a vytáčet rameno. Povolte pánev dolů, s gravitací klesá dolů a tím protahuje a uvolňuje páteř



Bojovník 2 - posiluje nohy, kotníky, chodidla, paže a podkolenní šlachy, uvolňuje a posiluje svaly okolo kyčelních kloubů, stimuluje břišní orgány. Nezvedejte vnitřní stranu chodidla. Kostrč nevystřkujte a pánev tlačte dolů



Trojúhelník v jednostranném podřepu - posilovány jsou svaly dolních končetin, kolen a kotníků, zvyšuje ohebnost svalů kyčelních kloubů, podkolenních šlach, zvyšuje oběh krve v oblasti kyčlí, formuje tukové zásoby na bocích. Kyčel přední nohy tlačte mírně pod sebe a horní kyčel vytácejte, jako lehčí varianta může být prováděno s opřenou levou paží o levé stehno



Triangle Reach Over - protažení bočních částí trupu, posiluje svalstvo podél páteře, šikmé břišní svalstvo a čtyřhranný sval bederní, nezatežujte vahou těla spodní rameno. Stále vytácejte rameno.



Trojúhelník - zlepšuje pružnost kyčlí a nohou, protahuje páteř, kladný účinek na páteřní nervstvo a zažívací trakt, modeluje boky a oblast břicha, protahuje boky, klouby, odstraňuje napětí a stres, zlepšuje trávení. Vytočená část trupu vzhůru se nesmí vtáčet dovnitř, stehna tlačte vzad, v případě vysokého krevního tlaku se dívejte dolů.



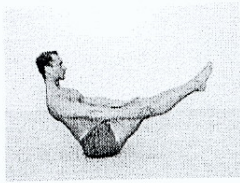
Obrácený bojovník s úklonem dozadu, torze v jednostranném podřepu - protažení šikmých břišních svalů a boků, protahuje ramena a vnější stranu kyčlí, posiluje čtyřhlavý sval stehenní a dolní končetiny. Nepředklánějte se! Ukláníte se vzad a tím protahujete.



Crescent Reach Up position - protahuje bedrokyčlostehenní sval, protahuje čtyřhlavý sval stehenní zadní nohy a posiluje přední dolní končetinu, posiluje svaly okolo kotníků a chodidla, formuje hýžd'ové svaly, uvolnění ramen



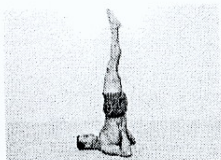
Reverse plank - Posiluje zadní stranu paží a ramena. Protahuje hrudník a přední stranu ramen. Uvolňuje kotníky a prsty na nohách.



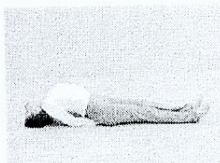
V-sit , loďka - posiluje přední stranu těla, hlavně břišní svaly a malý a velký hýžďový sval. Posiluje záda. Aktivuje zažívací orgány. Učí rovnováze.



Down Dog kick - posiluje ramena, paže, záda. Tvaruje hýžďové svaly a zadní stranu dolních končetin.



Svíčka - Zklidňuje centrální nervový systém a oživuje celé tělo. Reguluje krevní oběh a tok lymfy.



Poziční ryby - Zmírňuje ztuhlost krčních a ramenních svalů. Odstraňuje sklon ke kulacení zad. Zvyšuje kapacitu plic, neboť dochází k rozpínání hrudního koše. Má pozitivní účinky na činnost štítné žlázy.



Poziční pluh - úžasné uvolnění bederní páteře a svalů v této oblasti. Působí proti zácpě. Reguluje činnost štítné žlázy.



Side plank open - Pozice, která vzbuzuje respekt, protože si mnoho lidí myslí, že ji nezvládnou. Přitom je tato pozice tak lehká a pohodlná. Pozice zaměřená na posílení celého těla, převážně ramen, paží, břišních svalů. Protahuje a uvolňuje hrudní koš, otvírá hrudník, dělá prostor pro plíce, uvolňuje krční páteř.



Poloviční kobyłka - Pozice, u které lidi nevěří, že to zvládnou. Zvládnou to, soustředí-li se, a zpevní-li se tak mají. Důležité je myslet na zpevnění břišních svalů a hýždí. V součinnosti brání prohnutí v oblasti bederní páteře. Pozice pro koncentraci, pohodu a klid.