

Pozdrav slunci aneb jak na to

Náročné, ale účinné cvičení má více variant, kterými rozproudíte krev a příjemně protáhnete celé tělo.



Výchozí pozice

Postavte se vzpřímeně. Spojte dlaně, vypněte hrud' a několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte.



Protažení

Stáhněte pánevní dno, s nádechem vzpažte a podívejte se vzhůru. Dejte pozor, abyste se příliš nezakláněli.



Předklon

S výdechem se předkloňte. Hlava a šíje je povolena. Snažte se rukama dotknout podlahy. Pánev vysuňte co nejvýš a pak povolte.



Podřep

Nadechněte se, pravou nohou jděte do podřepu. Zapřete se prsty, nakročte vpřed.



Prkno

Do vzporu se dostanete z podřepu mírným skokem vzad. V pozici se zhluboka nadechněte.



Pes

Stáhněte svaly pánevního dna a s nádechem zvedejte tělo od podložky. Paže mějte napnuté. Podívejte se vzhůru, ale nezaklánějte hlavu.



Prut

Lokty držte u těla a dlaně v úrovni prsou. S výdechem klesejte k zemi. Tělo mějte zpevněné v jedné přímce.



Pes tváří dolů

Vzepřete na rukou a pánev vysuňte co nejvýš. V pozici vydechněte. Paty se snažte položit na zem.



Podřep

Nadechněte se, pravou nohou jděte do podřepu. Zapřete se prsty, nakročte vpřed.



Předklon

S výdechem se předkloňte. Hlava a šíje je povolena. Snažte se rukama dotknout podlahy. Pánev vysuňte co nejvýš a pak povolte.