

CVIČEBNÍ PLÁN Č.1

úklon + předklon hlavy
zatažení břicha ve stoji

1x 1.pozdrav slunci
1x 2.pozdrav slunci
1x 3.pozdrav slunci

1.bojovník + rotace paží (obě strany)

2.bojovník + podřep s upažením (posunutí chodidla dopředu)

pozice dámského kliku a malé kobry

rovnovážné prkno
prkno na straně

klek s opřením o předloktí a rotace pokrčené paže
pozice kočky s prohnutím a nahrbením

5x 5.Tibeťan

1.bojovník + rotace paží (obě strany)

3.bojovník + záklon s dlaněmi na hýždích (posunutí chodidla dopředu)

pozice pánského kliku a velké kobry

diamantový sed

diamantový sed + rozpažení a otáčení hlavy a palci
diamantový sed + zvedání ramen

5x pozice mostu

spinální cvik - přetáčení vleže na zádech s rozpaženými rukama a pokrčenými nohama

2.bojovník + podřep s upažením (posunutí chodidla dopředu)

3.bojovník + záklon s dlaněmi na hýždích (posunutí chodidla dopředu)

hluboký podřep + vzpažení a upažení

předklon s rukama kolem kotníků a přitažením ke kolenům

pozice mrtvoly - relaxace

