

CVIČEBNÍ PLÁN Č.4

pozice půlměsíce v úklonu
pozice kolíčky (stoupání si na špičky a na paty)

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

- 1. bojovník + záklon s dlaněmi na hýždích** (posunutí chodidla dopředu)
2. bojovník + rotace paží v předklonu

pozice dámského kliku a malé kobry

pozice plavce
hyperextenze s rukama pod bradou
pozice velblouda
5x 5. Tibeťan

- 1. bojovník + záklon s dlaněmi na hýždích** (posunutí chodidla dopředu)
3. bojovník + letadlo s rozpažením a rotací paží

pozice pánského kliku a velké kobry

diamantový sed + rotace hlavy do strany s dopomocí rukou
pozice sedícího holuba
přitahy k nohám (2. Tibeťan)
tlak lokty do země v rozpažení v lehu na zádech
spinální cvik - přetáčení vleže na zádech s rozpaž. rukama a nataženými nohama od sebe

- 2. bojovník + rotace paží v předklonu**
3. bojovník + letadlo s rozpažením a rotací paží

přitažení kolene k hrudníku ve stoji

pozice mrtvoly - relaxace

