

2005 POWER YOGA 2020

WWW.VOJTAPALEK.COM

Power yoga je druh fitness cvičení sestavený ze základních pozic yogy. V porovnání s klasickou jógou je rychlejší a základem jsou pozice nikoli dýchání. Při tomto cvičení dochází k posílení a protažení většiny svalových skupin. Obzvláště dobré je toto cvičení na posílení hlubokých zádových svalů a to proto, že většina pozic je balančních. Tzn., že musíte ať vědomě či podvědomě udržovat rovnováhu. Zároveň je to ale i velice příjemný způsob relaxace. Cvičení trvá jednu hodinu a skládá se ze třech částí. První část je určena na zklidnění myšlenek a připravení svalů na cvičení. Jejím základem jsou tři obtížnosti pozdravu slunce. Druhá část je vlastní cvičení, při kterém se střídají pozice bojovníků s pozicemi z yogy. Do každé lekce vždy zařazují i několik rehabilitačních cviků, které vhodně doplňují klasické yógové pozice. Třetí a zároveň poslední část je relaxace, při které se uvolňuje celé tělo. Délka relaxace závisí na teplotě v tělocvičně. Když je teplo, relaxace může trvat až 10 minut. V zimě je pak podstatně kratší. Cvičební sestavy nejsou nijak zvlášť složité, takže se můžete v klidu soustředit na provedení pozic a ne na to, co asi bude následovat. Celou sestavu cvičíme většinou na 6-ti hodinách za sebou a poté začínáme sestavu novou. Skladba hodin je téměř stejná, liší se pouze pozicemi a kombinacemi bojovníků.

V současné době cvičíme power yogu každé pondělí od 20:00 do 21:00 v Hořovicích v tělocvičně 1.ZŠ. Tělocvična a šatna se z bezpečnostních důvodů zamyká na začátku hodiny, takže chodte prosím včas. V případě školních prázdnin nebo státních svátků se toto cvičení nekoná. Aktualizovaný rozvrh naleznete na našich internetových stránkách, pod záložkou Rozvrh. Vstupné můžete platit na každé hodině anebo si pořídit permanentku. Jednorázové vstupné je 50Kč. Permanentka stojí 500Kč a lze ji použít na 12 cvičení, tzn., že dva vstupy jsou zdarma. Jako bonus je ještě jeden vstup zdarma na konci kalendářního roku a další na konci školního roku. Je to takové nepsané pravidlo. Permanentka se opravdu vyplatí. Její platnost je 1 rok od data vystavení, což je dost dlouhá doba na to abyste ji vyčerpala. Během jedné sezony probíhá přibližně 30-35 cvičení. Pokud si permanentku koupíte na konci jedné sezony, tak samozřejmě bude platit i v sezoně další. V případě, že bych musel z jakéhokoli důvodu zrušit cvičení, máte nárok na vrácení peněz v plné výši za nevybrané vstupy, nevztahuje se na bonusové hodiny, které jsou zdarma a na permanentky které již nejsou platné. Pro ty z Vás, kteří jdou na cvičení poprvé, najděte si místo v popředí, abyste dobře viděli. Pokud se stydíte, tak si alespoň stoupněte vedle někoho, kdo na cvičení chodí delší dobu a zná provedení pozic. Do cvičení power yogy se můžete bez obav zapojit během roku i během jednotlivých sestav. Není nutné, abyste čekali, až budeme opět začínat. Nesnažte se hned na první hodině dostat do krajních pozic. Raději postupujte pomalu a důkladně. Nezapomínejte, že cvičíte pro radost a hlavně pro zdraví. Na power yogu je nevhodnější pohodlné oblečení. Vezměte si sebou teplou mikinu, bude se Vám hodit při relaxaci, stejně tak podložka na cvičení. Obuv nepotřebujete žádnou, protože cvičíme naboso. Pokud hůře snášíte chlad od nohou, opatřete si protiskluzové ponožky. Vhod přijde i cyklolahev na vodu. Je praktičtější než klasické plastové lahve, protože nemusíte odšroubovávat uzávěr. Během hodiny pijte průběžně. Nebude žádná přestávka ani povel k napití. Pokud máte problémy s krevním tlakem, s kolenními klouby, popřípadě s bederní páteří, tak cvičte velice opatrně. V žádném případě nechodte přes bolest a změny pozic provádějte raději pomaleji. Na toto cvičení není nutné se objednávat. V případě jakýchkoli nejasností mě kontaktujte.

Každé pondělí v tělocvičně 1.ZŠ Hořovice od 20:00 do 21:00
Vstupné: 1hod 50Kč, Permice: 12hod 500Kč

07.09.2020 necvičíme

14.09. cvičíme

17.09. cvičíme

28.09. necvičíme

05.10. cvičíme

12.10. cvičíme

19.10. cvičíme

26.10. cvičíme

02.11. cvičíme

09.11. cvičíme

16.11. cvičíme

23.11. cvičíme

30.11. cvičíme

07.12. cvičíme

14.12. cvičíme

21.12. cvičíme

28.12. necvičíme

04.01.2021 cvičíme

11.01. cvičíme

18.01. cvičíme

25.01. cvičíme

01.02. cvičíme

Rozpis cvičení se může v průběhu roku měnit.
Aktuální rozvrh naleznete na: www.vojtapalek.com

