

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

