

CVIČEBNÍ PLÁN Č.2

zvedání a otáčení ramen
pozice palmy + předpažení a dřep

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

- 1. bojovník + twist** (posunutí chodidla dopředu)
2. bojovník + záklon se vzpažením (posunutí chodidla dopředu)

pozice dámského kliku a malé kobry

pozice delfína
pozice 1/2 kobyly
pozice žáby
5x 5. Tibeťan

- 1. bojovník + twist** (posunutí chodidla dopředu)
3. bojovník + letadlo s rozpažením

pozice pánského kliku a velké kobry

diamantový sed
diamantový sed + pokrčené paže a rotace paží
diamantový sed + zvedání ramen
diamantový sed + úklon hlavy s dopomocí rukou
pozice stolu

5x zatažení břicha vleže na zádech
spinální cvik - přetáčení vleže na zádech s rozpaž. rukama a nataženýma nohama

- 2. bojovník + záklon se vzpažením** (posunutí chodidla dopředu)
3. bojovník + letadlo s rozpažením

hluboký podřep + rotace paží

pozice opice

pozice mrtvoly - relaxace

