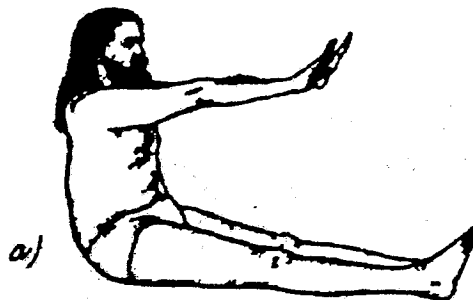
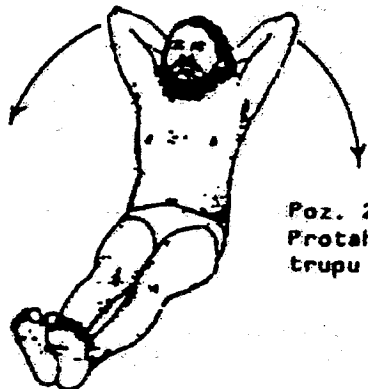


Poz. 1: / 10x /
Uvolňování šíje
a/ Doleva doprava
b/ Dopředu dozadu
c/ Kroužení hlavou

- Poz. 5: Napínání a svírání prstů / 10x /
- Poz. 6: Kroužení v zápěstí / 10x /
- Poz. 7: Klopení a vztyčování dlaní / 10x /
- Poz. 8: Rotace rukou v zápěstí / 10x /



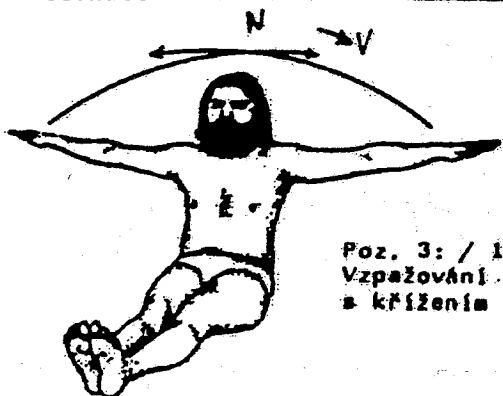
a/



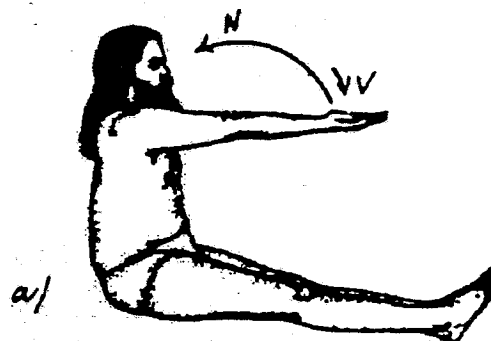
Poz. 2: / 5x /
Protahování
trupu úkony

- Poz. 9: Ohýbání paží / 10x /
a/ v předpažení
b/ v upažení
- Poz. 10: Vytahování paží do vzpažení / 10x /
↑N ↓V

Relaxace



Poz. 3: / 10x /
Vzpažování
a křížení paží



a/

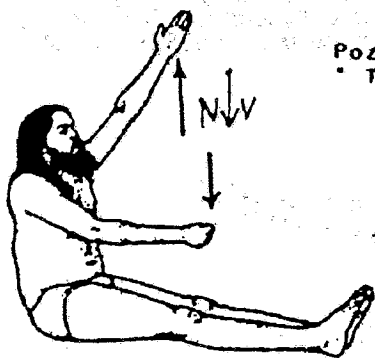
Poz. 11: Kroužení rameny / 10x /



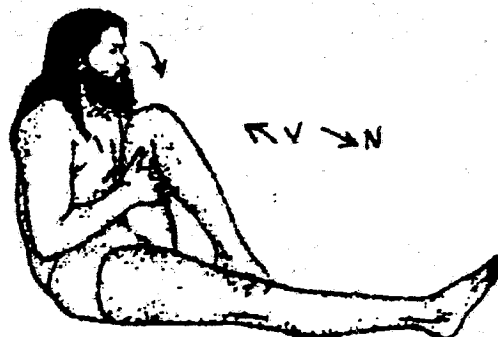
Poz. 4: / 10x /
Protáčení trupu
do stran



Poz. 12: / 10x /
 " Tahání lana "



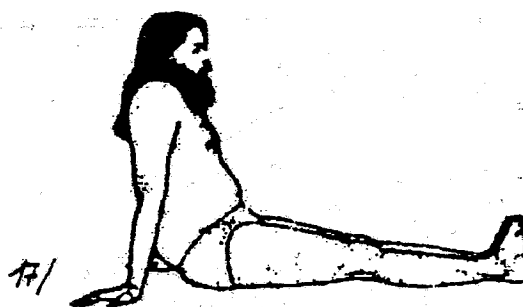
Poz. 16: Přitahování pokrčené nohy
 k trupu / 10x /



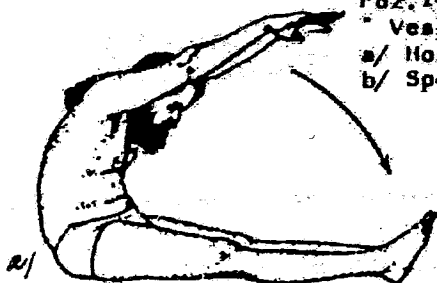
Poz. 13: / 10x /
 " Utlýnek "



Poz. 17: Cvičení prstů nohou / 10x /
 Poz. 18: Vztyčování a klopení / 10x /
 Poz. 19: Kroužení chodidla / 10x /



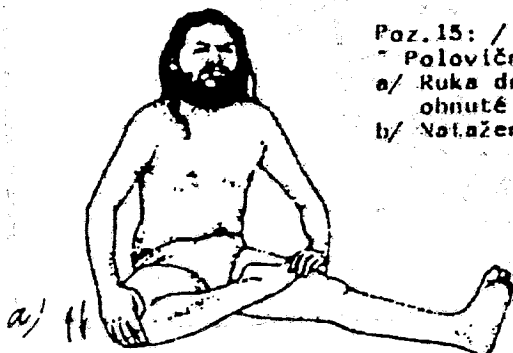
Poz. 14: / 10x /
 " Veslování "
 a/ Norem dopředu
 b/ Spodem dopředu



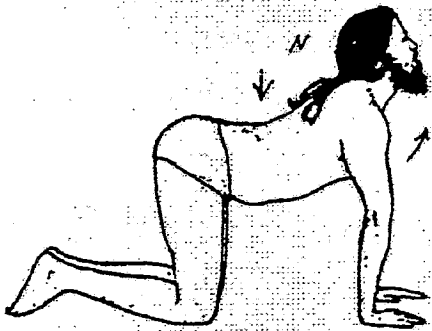
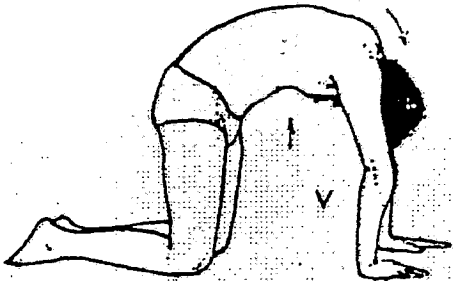
Poz. 20: Protáčení kotníků / 10x /



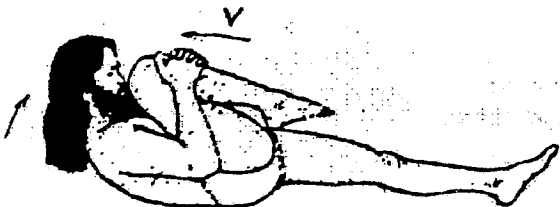
Poz. 15: / 10x /
 " Poloviční motýlek "
 a/ Ruka drží prsty
 ohnuté nohy
 b/ Natažené nohy



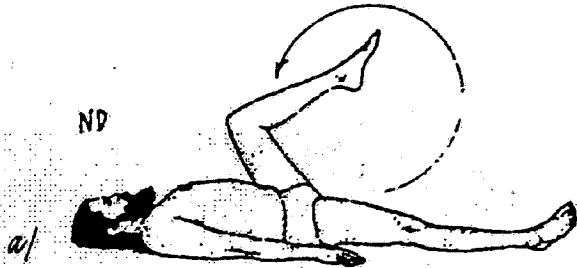
Poz. 1: "Kočka" / 3x10 /



Poz. 2: Přitahování kolena k hlavě v poloze na zádech / 3x /

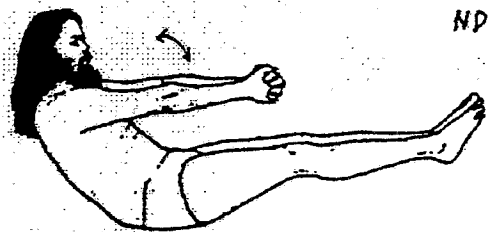


Poz. 3: "Jízda na kole"
/ dopředu i dozadu /
a / Jednou nohou / 10x /
b / Oběma střídavě / 10x /
c / Snožmo / 5x /

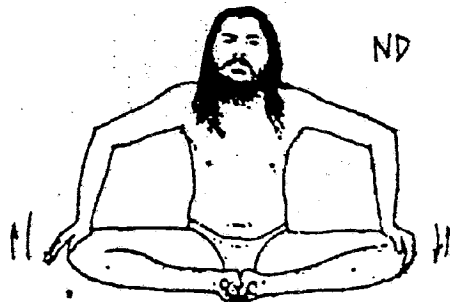


Relaxace

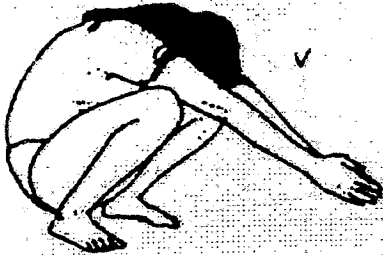
Poz. 4: "Lodička"
Kolibat do stran / 10x /



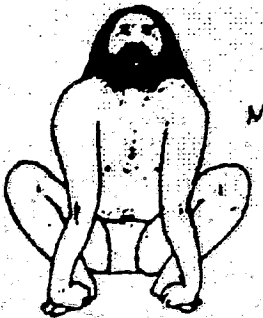
Poz. 5: "Motýlek"



Poz. 6: Roztlačování kolen od sebe
/ 10x /



Poz. 7: Vztyčování ze dřepu
/ 5x /

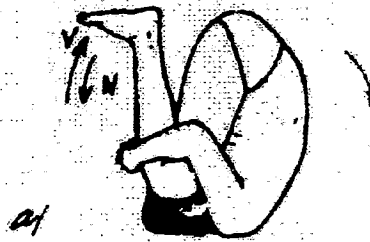


Poz. 8: " Vraní chůze "

4



Poz. 9: Kolébání na zádech
a / Dopředu dozadu
b / Ze strany na stranu



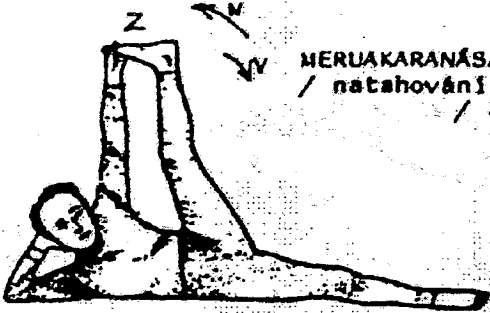
Poz. 10: " fyzičtí pozice "
/ Uvolnění /



ŠAŠANKÁSANA / zajíc /
30 dechů / 3x /

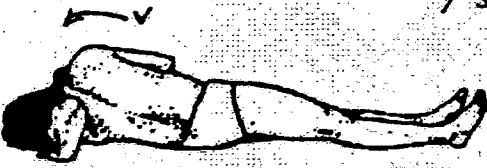


MERUAKARANÁSANA / natáhování páteře /
3 - 5x /

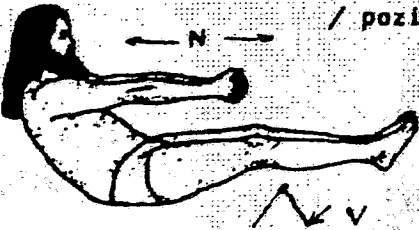


! NE ! při větších ledvinových kamenech !

BHUNAMANÁSANA / přetočení stranou k podložce /
3 - 5x /

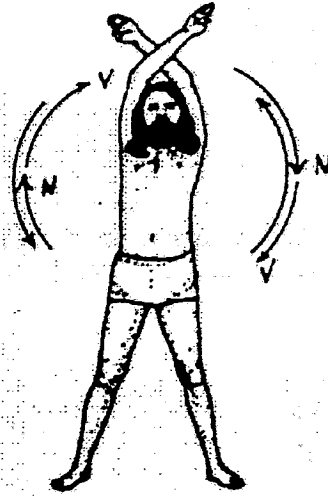
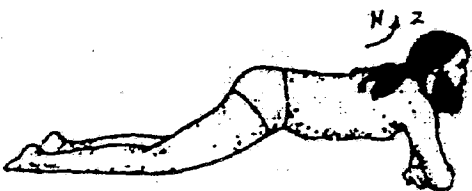


ASVASANGHALÁSANA / pozice jezdce /
3x10 /

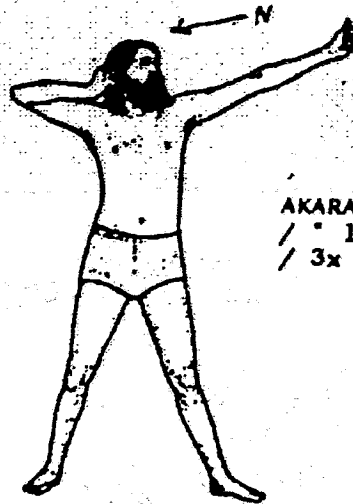


! NE ! při menstruaci a v těhotenství !

UTTAN PRISTHÁSANA / 3 - 5x /



HASTA UTTANÁSANA / 10x /



AKARANA DHANURÁSANA / " luk a šíp " /
3x /

UTTHIT LOLĀSANA
/ 3x10 /



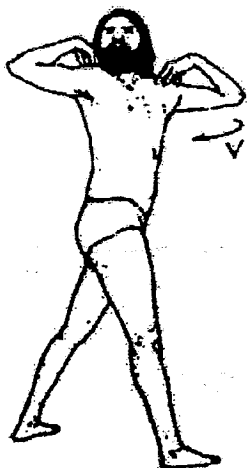
NE ! při vysokém tlaku, závratích a ploténka.

KATIĀKRĀSANA
/ 5x /

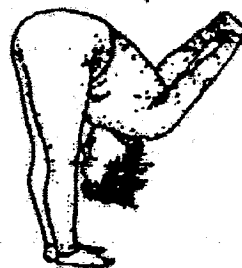


NE ! vysoký tlak a závratě !

MERU PRISTHĀSANA
/ 3x10 /

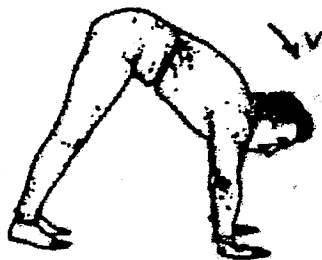


DVIKONĀSANA
/ dvojitý trojúhelník /
/ 3x /



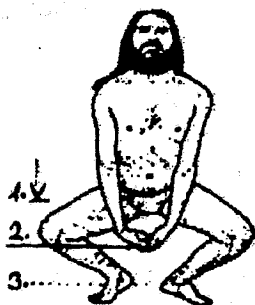
vybírá ND

ĀCHĀTUSPADĀSANA
/ stoj na všech čtyřech /
/ 3x /



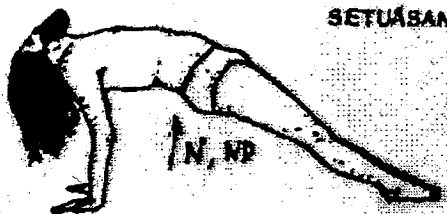
vybírá ND

UTTANĀSANA
/ vztyk z dřepu
s koleny vybočenými /
/ 3x /

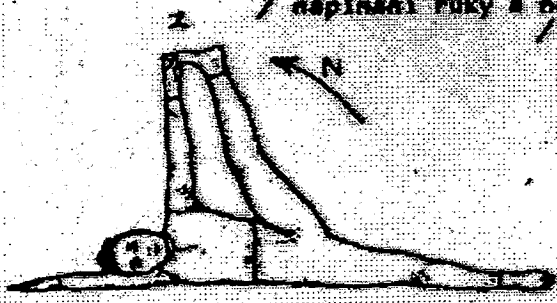


v. ND. ě N

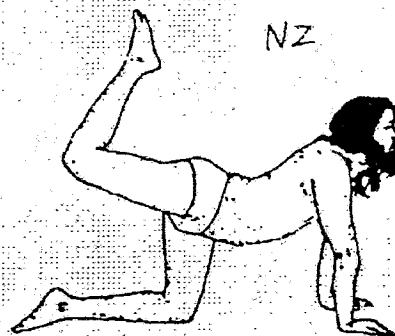
SETUÁSANA / most /
/ 3 - 5x /



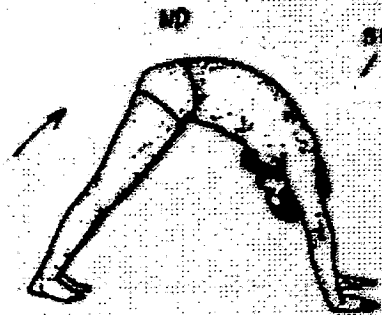
HASTA PADAGUSTÁSANA
/ napínáči ruky a nohy /
/ 2x /



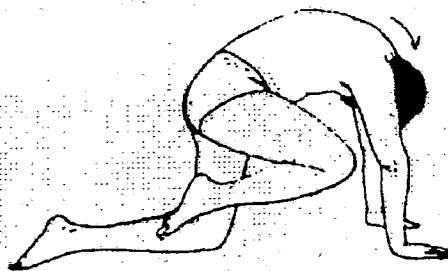
VJAGRÁSANA / pozice tygra /
/ 5x /



SIKHERU ÁSANA
/ pozice hory /
/ 3x /

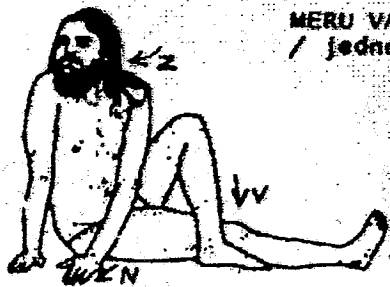


VZ

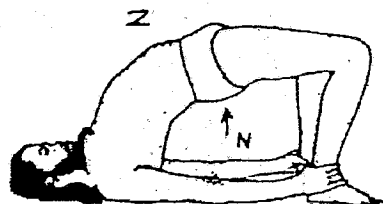


NE ! vysoký tlak, závratě !

MERU VAKRÁSANA
/ jednoduchý zkrut
v sedu /
/ 2x /

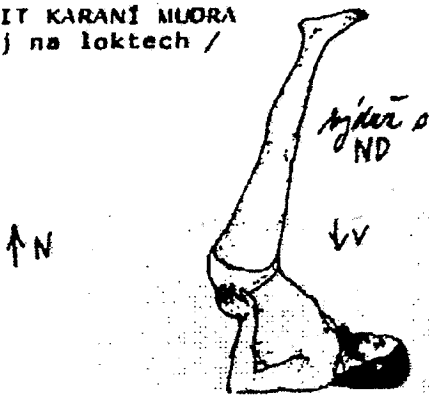


KHANDHARÁSANA
/ pozice na ramenou /
/ 5x /

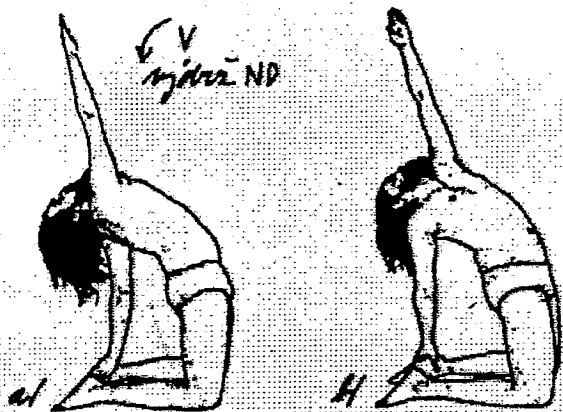


W

VIPARIT KARANI MUORA / stoj na loktech /

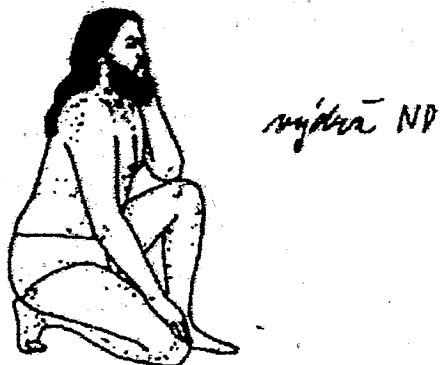


USTRASANA / velbloud /
a / Levá ruka k levé patě
b / Levá ruka k pravé patě
c / Obě ruce na paty

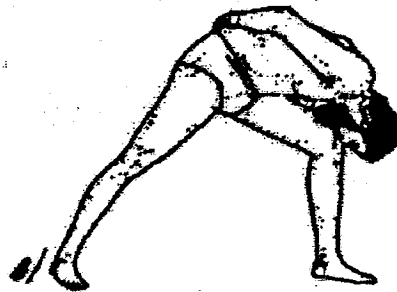
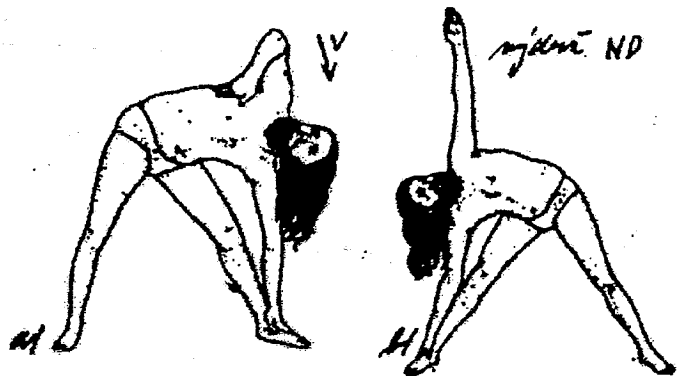


USTRASANA je i při kýle a po operaci žaludku nebo bříci

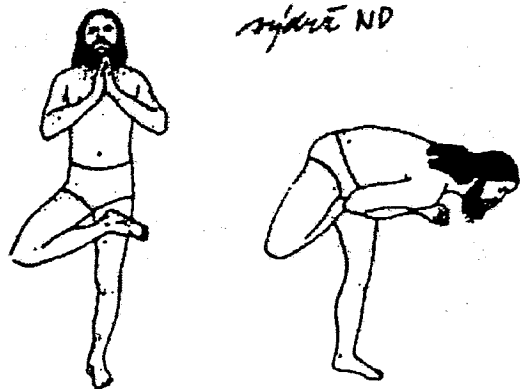
VIRASANA / 3x /



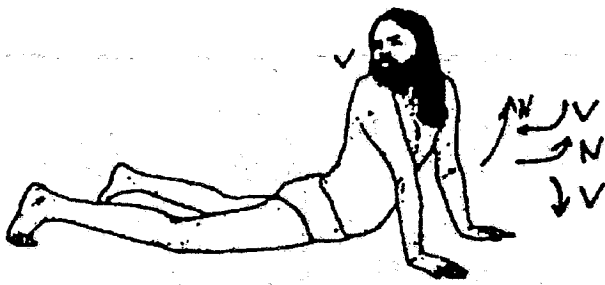
TRIKONASANA / trojúhelník // 3x /
a / Vrchní ruka ohnutá v lokti
b / Natažená vzhůru
c / Natažená podél ucha
d / V rozpažení levá ruka k pravé noze
e / Hlava ke kolenu



EK PAD UTTANASANA / stoj na jedné noze /
/ 10x /

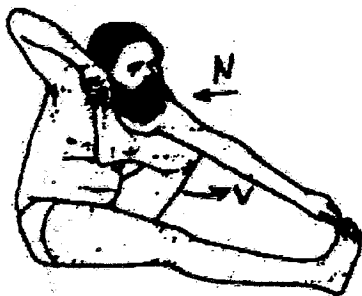


TRIJAK BHUJŽANGÁSANA
/ 3-5x /



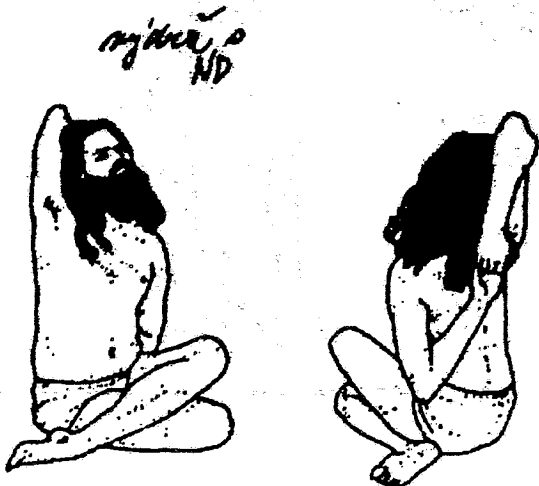
NE | při vředech, tříselné kýle
a Basedowově nemoci !

DHANUR AKARAN ĀSANA
/ 3 - 5 x /



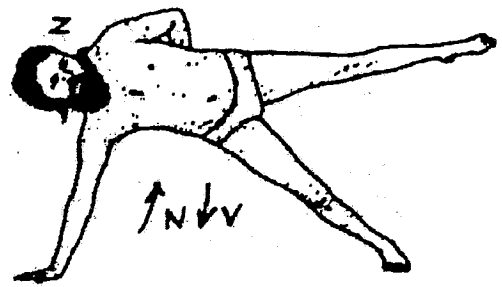
Ne | po operaci kolena !

GOMUKH ĀSANA



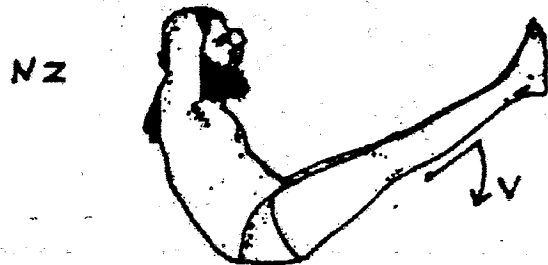
NE | při mechanickém poškození kloubů
paží nebo nohou !

KASJAP ĀSANA
/ 1 - 3x /

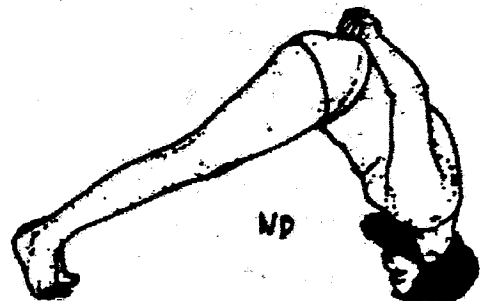


! NE | po operaci loktů nebo zápěstí !

SANTULAN ĀSANA
/ 3 - 5x /

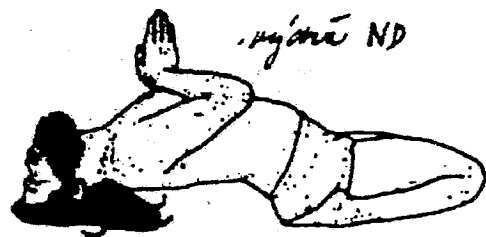


DHUNI PADA MASTAK ĀSANA
/ 2 - 3x /



! NE | při migréně, vysokém tlaku a nebezpečí
mozkové trombózy !

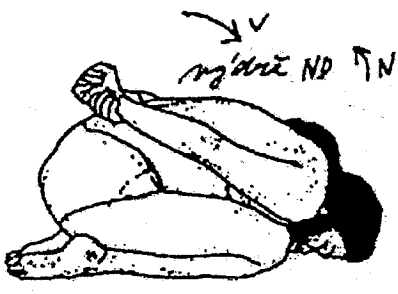
SUPT VADŽRĀSANA
/ 1 - 3x /



! NE | krátce po operaci kolena, břicha,
kotníků a tříselné kýle !

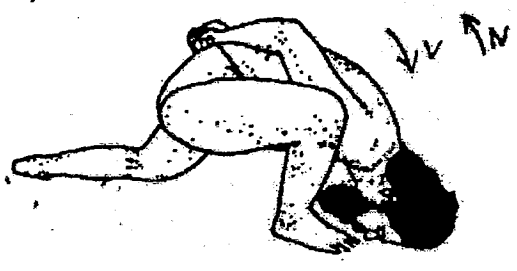
- nádech, V - výdech, Z - zdržení dechu, ND - normální dech

JOGAMUDRA / 3x /

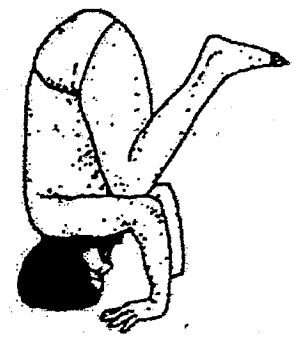


E ! při vysokém tlaku a závratích !

SIRANGUSTHÁSANA / 3x /



VARIKŠA ÁSANA / 3x /



nýtě ND

! NE ! při vysokém tlaku a těhotenství !

TADÁSANA / 1x obejít podložku /



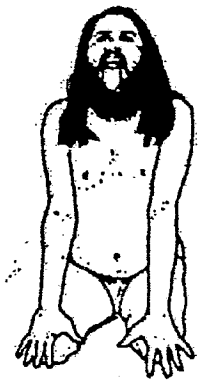
ND

BAKÁSANA / 3 - 5x /



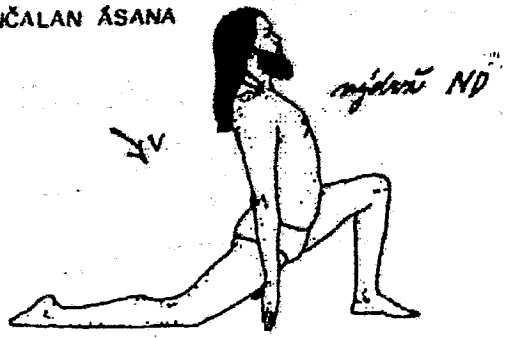
E ! vysoký tlak, nebezpečí mozkové trombózy !

SINBH ÁSANA / 10x /



N nosem V "A"

AŠVA SANČALAN ÁSANA



NE ! krátce po operaci slepého střeva !