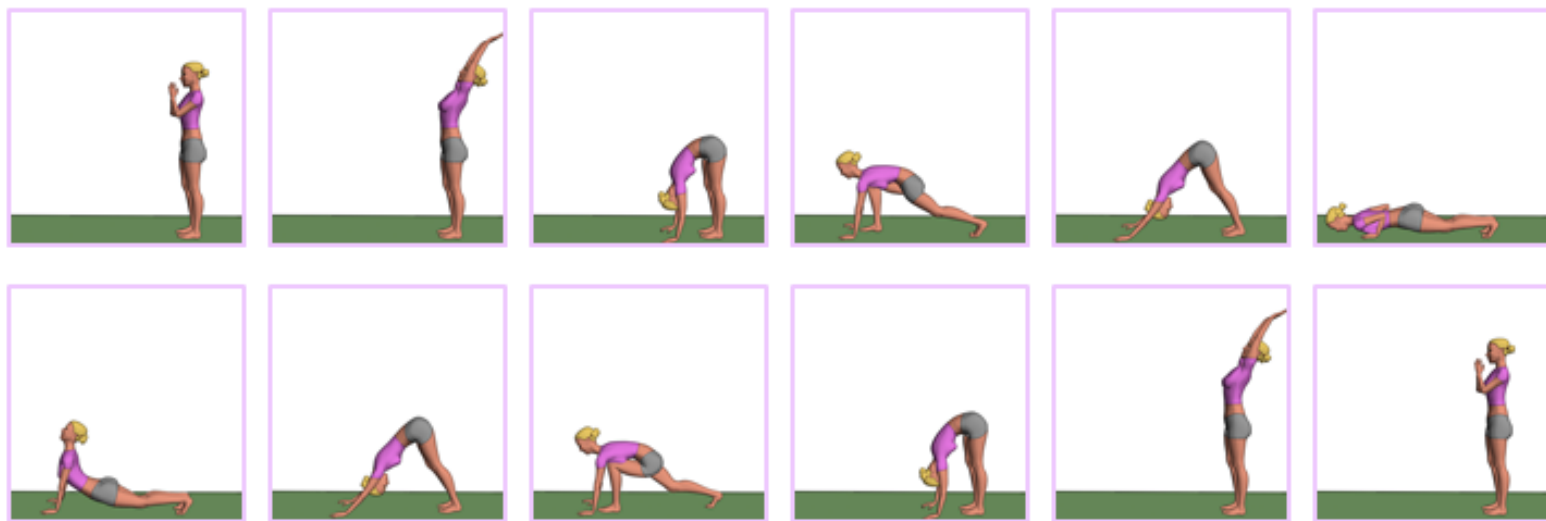


Pozdrav slunci



Provedení: základní poloha: stoj spojný, paže v předpažení pokrčmo, ruce spojit přiložením dlaní k sobě. Cvik začíná výdechem.

S nádechem přecházíme do vzpažení a mírného záklonu.

S výdechem provedeme hluboký ohnutý předklon (snažíme se propnout kolena).

S nádechem zanožíme pravou dolní končetinu vzad (poloha vzpor dřepmo zánožný pravou). Protlačíme těžiště těla směrem dolů (přední koleno je v úhlu větším jako pravém a zadní koleno je propnuté). Páteř vyrovnáme, hlava je v prodloužení trupu.

S výdechem provedeme vzpor stojmo (cvik, kdy tělo vytváří obrácené písmeno V). Kolena jsou protažená, trup přitahujeme ke stehnům, bedra táhneme po diagonále vzhůru ke stropu, paty protlačujeme k podložce, hlava je mezi pažemi.

S nádechem přecházíme do polohy leh na břiše, ruce opřeny pod rameny a v zápětí přecházíme do hrudního záklonu. Pánev protlačujeme k zemi, kotníky nohou jsou u sebe.

S výdechem se vracíme opět do vzporu stojmo.

S nádechem zanožíme levou dolní končetinu vzad (poloha vzpor dřepmo zánožný levou).

S výdechem provedeme hluboký ohnutý předklon.

S nádechem přecházíme do stoje se vzpažením a záklonem.