Poloha psa:

Urob „striešku“ a vystri chrbát najlepšie, ako dokážeš.

 Načo je to dobré:

Prebúdza energiu, naťahuje zadnú stranu tela – ramená ruky, chrbát, lýtka. Posilňuje ruky a nohy. Mierni únavu, bolesť hlavy, zlepšuje trávenie.



Poloha sviečky:

Rukami si podopri chrbát a zdvihni nohy hore.

Načo je to dobré:

Upokojuje, pomáha zmierniť stres. Naťahuje ramená a krk, spevňuje nohy a zadok. Zlepšuje trávenie a znižuje únavu.

Poloha mačky:

Prehýbaj chrbát hore dolu ako mačička.

Načo je to dobré:

Tento cvik naťahuje celé telo a chrbát.

Poloha hlbokého predklonu:

Stoj rovno a zohni sa k zemi, dotkni sa jej rukami.

Načo je to dobré:

Naťahuje stehná, lýtka, boky, kolená. Posilňuje stehná a kolená.

Zlepšuje trávenie, znižuje únavu.

Poloha dosky:

Opri sa o vystreté ruky, celé telo drž pevne a rovno a pomaly napočítaj do 10.

Načo je to dobré:

Posilňuje celé telo, spevňuje brušné svaly, chrbtové svaly a ruky.



Poloha kobry:

Ľahni si na brucho, zdvihni sa rukami a zakloň hlavu.

Načo je to dobré:

Zlepšuje držanie tela, posilňuje chrbticu a paže. Pomáha pri únave.



Poloha bojovník alebo lastovička:

Ako dlho udržíš rovnováhu na jednej nohe? Nohy vystriedaj.

Načo je to dobré:

Tento cvik trénuje lýtka i zadok, potrápy aj svaly trupu.