

# Obsah

Poděkování 7

## **ČÁST I SPORTOVNÍ PŘÍNOS JÓGY 9**

### **1 PROČ CVIČIT JÓGU? 10**

Pomoc při svalové regeneraci	12
Prevence zranění	14
Snižujte stres, zvyšujte koncentraci a uvolňujte napětí	18
Posilujte málo používané svaly	19
Posilujte střed těla	21
Zlepšete svůj spánek	23
Bezpečnost při jógových cvičeních	25

### **2 ZAČÍNÁME 27**

Vše začíná dýcháním	29
Zahřívací cvičení a protažení	30

### **3 ZAHŘÁTÍ 36**

Variace pro sportovce	37
Variace pozdravů slunci	51

### **4 ZÁKLAD PRO VŠECHNA CVIČENÍ – KYČLE 60**

### **5 UVOLNĚNÉ DOLNÍ KONČETINY – HAMSTRINGY A KVADRICEPSY 79**

### **6 CENTRÁLNÍ SÍLA – PÁTEŘ A STŘED TĚLA 103**

Spinální zkruty	104
Střed těla	120
Záklony	130

### **7 SÍLA HORNÍ ČÁSTI TĚLA – RAMENA, PAŽE A KRK 140**

Ramena a paže	141
Krk	154
Paže	157

### **8 PROBUZENÍ DROBNÝCH SVALŮ – BALANČNÍ POZICE 160**

### **9 ZKLIDNĚNÍ, MEDITACE A VIZUALIZACE – BUĎTE V ZÓNĚ 174**

Pozice mrtvol	177
Meditace	178
Vizualizace	180

<b>ČÁST II</b>	<b>POZICE PRO KONKRÉTNÍ SPORTY</b>	<b>183</b>
<b>10</b>	<b>BĚH – VÍC NEŽ JEN DOLNÍ KONČETINY</b>	<b>184</b>
<b>11</b>	<b>FOTBAL – VYVÁŽENÝ TRÉNINK</b>	<b>190</b>
<b>12</b>	<b>CYKLISTIKA – UVOLNĚNÍ KYČLÍ A HORNÍ ČÁSTI TĚLA</b>	<b>195</b>
<b>13</b>	<b>BASEBALL A SOFTBAL – OCHRANA KLOUBŮ</b>	<b>201</b>
<b>14</b>	<b>PLAVÁNÍ – PROTAŽENÍ RAMEN A ZAD</b>	<b>208</b>
<b>15</b>	<b>TENIS – VÝBUŠNÉ AKCE</b>	<b>214</b>
<b>16</b>	<b>BASKETBAL – BLESKOVÉ POHYBY</b>	<b>219</b>
<b>17</b>	<b>GOLF – PROTAŽENÍ A ROTACE PÁTEŘE</b>	<b>225</b>
<b>18</b>	<b>SILOVÝ TRÉNINK – FUNKČNOST A SÍLA</b>	<b>230</b>
<b>19</b>	<b>AMERICKÝ FOTBAL – PROTAŽENÍ PRO KAŽDOU POZICI</b>	<b>235</b>
	Abecední seznam pozic a cviků	244