

Obsah

Několik slov úvodem	6
Jóga	7
Co je fitness jóga	7
Původ a historie jógy	7
Rozdíl mezi sportovními aktivitami a jógou	8
Fitness	10
Wellness a fitness	10
Pohybové programy	12
Druhy dynamické jógy	12
Fitness jóga a zdraví	15
Cíl a význam fitness jógy, metodické zásady cvičení	15
Specifika cvičení starších a zdravotně oslabených jedinců	16
Svalová práce těla	17
Jógové pozice a dýchání	19
Problematika dýchání	19
Jógové pozice	20
Účinek cvičení na vegetativní nervový systém	22
Relaxace	23
Relaxační techniky	24
Rozdělení relaxace	25
Metodický postup při relaxaci	26
Úvodní cviky	28
Sestavy ve stoji	65
Balanční pozice	116
Cviky a sestavy na zemi v sedu a v lehu	127
Posílení břišního svalstva	148
Závěrečné cviky a uvolnění	157
Relaxace – dokonalé uvolnění těla a mysli	163
Základní pojmy	165
Slovo závěrem	166
Literatura	167